

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษา ทักษะทางความคิดในการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ทักษะทางความคิด
  - ความหมายของทักษะทางความคิด
  - ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางความคิด
2. การปรับตัว
  - ความหมายของการปรับตัว
  - แบบแผนการปรับตัว
  - กระบวนการปรับตัว
  - สาเหตุของการปรับตัว
  - ลักษณะของการปรับตัวที่ดี/ไม่ดี
3. วัยรุ่น - สัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ
  - ความหมายของวัยรุ่น
  - ลักษณะสำคัญ - ธรรมชาติของวัยรุ่น
  - การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น
  - ความต้องการของวัยรุ่น
  - พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น
  - ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่น
  - ลักษณะการปรับตัวทางสังคมที่เหมาะสม
  - ความหมายของสัมพันธภาพกับเพื่อน
  - ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
  - การคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## ทักษะทางความคิด

### ความหมายของทักษะทางความคิด

ทักษะทางความคิด (Cognitive skill)<sup>(10)</sup> หมายถึง ทักษะของบุคคลในการคิดว่าจะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ได้เผชิญ อันมีผลมาจากความรู้ความเข้าใจและการเรียนรู้ประสบการณ์ในอดีต

Evan<sup>(11)</sup> กล่าวว่า ทักษะทางความคิด ประกอบด้วยพื้นฐานต่าง ๆ ในด้านการฟังพูดอ่านเขียนและเป็นทักษะเฉพาะบุคคลต่าง ๆ เช่น การคำนวณทางคณิตศาสตร์ การใช้แผนที่เดินทาง การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยแต่ละทักษะนั้นประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ความรู้แบบจำได้ (declarative knowledge) และความรู้แบบวิธีการกระทำ (procedural knowledge) นั่นคือความรู้ และการเรียนรู้ ถือเป็นทักษะทางความคิด

พิณทอง ลิมพงศธร<sup>(12)</sup> กล่าวว่า ทักษะทางความคิด คือ การปฏิบัติที่เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกในทันที หรืออาจเป็นพฤติกรรมล่าช้าที่บุคคลไม่ได้ปฏิบัติในทันที แต่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไปก็ได้

ดังนั้น ทักษะทางความคิด หมายถึง เป็นทักษะเฉพาะตัวของบุคคลที่จะปฏิบัติ หรือเป็นแนวทางปฏิบัติในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ได้เผชิญขณะนั้น ๆ ซึ่งอาจจะแสดงออกทันที หรืออาจยังไม่แสดงออกทันที แต่คาดว่าจะแสดงออกในอนาคต ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และประสบการณ์ในอดีตของบุคคลนั้น ๆ

## ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางความคิด

ทักษะทางความคิดเป็นทักษะเฉพาะตัวของบุคคลที่เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยมีพื้นฐานจากการเรียนรู้และประสบการณ์เดิมของบุคคลนั้น ซึ่งในทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้มีหลายทฤษฎี ซึ่งในที่นี้จะขอลำถึงทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับทักษะทางความคิดในการปรับตัวของบุคคลซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

### 1. ทฤษฎีพัฒนาการความรู้ความเข้าใจของ Piaget (Piaget's theory of cognitive development)<sup>(13)</sup>

Piaget เป็นนักชีววิทยาชาวสวิส ที่สนใจศึกษาทางจิตวิทยาโดยเฉพาะกระบวนการพัฒนาการทางความรู้และความคิดของเด็ก ตั้งแต่วัยแรกเกิด จนถึง วัยแรกเริ่ม ซึ่ง Piaget กล่าวถึงพัฒนาการทางสติปัญญานั้นเป็นการปรับพฤติกรรม (Adaptation) ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. การรับ (Assimilation) หมายถึง กระบวนการที่เด็กรับภาพต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของตัวเอง และจะแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งใหม่ ๆ ดังเช่นที่เคยมีประสบการณ์

2. การเก็บและปรับแต่ง (Accommodation) หรือการปรับความเข้าใจเดิมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ หมายถึง การเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความคิดเดิมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมใหม่

Piaget กล่าวว่า ระหว่างระยะเวลาตั้งแต่วันแรกเกิดจนถึงวัยรุ่นนั้น คนเราจะค่อย ๆ ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้นตามลำดับ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 4 ขั้น คือ

- ขั้นระดับสติปัญญา หมายถึง ระยะเวลาที่ก่อตั้ง วิริเริ่มและรวบรวมความคิด (Mental operation) หรือเริ่มพัฒนาทางสติปัญญาและความรู้

- การบรรลุถึงขั้นสติปัญญาขั้นหนึ่ง จะเป็นรากฐานในการพัฒนาทางสติปัญญาขั้นต่อไป

- ระดับขั้นของพัฒนาการทางสติปัญญา เป็นสิ่งที่เป็นไปตามขั้นตอน

- พัฒนาการทางสติปัญญาและความคิด แต่ละขั้นเป็นรากฐานของขั้นต่อไป

ระยะระหว่างการพัฒนาทางสติปัญญาและความคิด แบ่งออกเป็น 4 ลำดับ ในแต่ละขั้นมีลักษณะพิเศษของมันโดยเฉพาะและมีความเหลื่อมล้ำกันมากบ้างน้อยบ้าง ส่วนอายุนั้นอาจแตกต่างกันไปตามลักษณะวัฒนธรรม ความฉลาด สภาพเศรษฐกิจและสังคมของเด็ก

ขั้นตอนของความคิดตามทฤษฎีของPiaget (Cognitive stage theory of Piaget)

ขั้นที่ 1 การรู้จักด้วยประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อ (Sensory motor period) เริ่มตั้งแต่แรกเกิด จนอายุประมาณ 2 ขวบ แบ่งเป็นขั้นตอนย่อย ๆ อีก 6 ขั้น

1. อวัยวะประเภทปฏิกิริยาสะท้อน ตั้งแต่เกิดถึง 1 เดือน เช่น ดูนม ร้องไห้เมื่อตกใจ

2. อวัยวะประเภทปฏิกิริยาสะท้อนและตอบสนอง รู้จักทำหน้าที่ประสานงานกันและกัน เช่น มือและตาทำงานร่วมกัน หันหน้ามองตามเสียงพูด

3. เริ่มรู้จักเลียนแบบ เพื่อความพอใจในการทำพฤติกรรม เข้าใจการดำรงอยู่ของวัตถุ เมื่อสิ่งของที่เคยมีอยู่เกิดหายไปเด็กจะมองหา ฉะนั้นจึงชอบเล่น "จ๊ะเอ๋" ตอนนี้เริ่มรู้จักแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อม (อายุประมาณ 4 - 8 เดือน)

4. อายุ 8 -11 เดือน รู้จักแสวงหาสิ่งที่พึงพอใจง่าย ๆ เช่น เล่นของเล่น รู้จักค้นหาของเล่นที่มองไม่เห็นหรือที่ซุกซ่อน ถ้าเห็นของที่ชอบใจวางอยู่ก็จะเคลื่อนที่เข้าไปหาไม่ค่อยคำนึงถึงความเหนื่อยยาก



5. เล่นชนมาก กระฉับกระเฉงว่องไว อยากรู้อยากเห็น อยากรทดลองให้ประจักษ์ด้วยตนเอง โดยเฉพาะสิ่งที่เห็นว่าแปลกใหม่สำหรับเขา ระยะนี้เด็กแสดงพฤติกรรมเพื่อผลที่น่าสนใจ เช่น ลองปาขวดนมเพื่อฟังเสียงแปลก ๆ

6. ตั้งแต่ 12 – 18 เดือน สมรรถภาพทางความคิดเจริญไปอีก 1 ขั้น ก่อนระยะนี้เด็กมีความสามารถที่จะรู้และคิดจากสิ่งที่เด็กมองเห็นได้ สัมผัสได้และที่ปรากฏให้เด็กเห็นเฉพาะหน้าเท่านั้น ถึงขั้นนี้เด็กจะรู้และคิดถึงสิ่งที่เบียดหรือเหตุการณ์ที่ไม่จำเป็นต้องปรากฏเฉพาะหน้าเขาก็ได้ เพราะเริ่มพูดจาเป็นเรื่องเป็นราวแล้ว ฉะนั้นจึงรู้จักคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ รู้จักว่าถ้าตนปรารถนาสิ่งใดต้องทำอะไรจึงจะสมปรารถนา เด็กรู้จักคิดเรื่องสมมติ (Imagination) รู้ว่าถ้าอยากได้ของเล่นจะต้องแฉลงฤทธิ์อย่างไร แต่ลักษณะดังกล่าวยังอยู่ในขั้นง่าย ๆ ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและลักษณะการเลี้ยงดูมาก เด็ก 18 เดือน สามารถจำชื่อตัวละครในโทรทัศน์มาใช้เรียกชื่อตุ๊กตาของเล่นได้ Piaget กล่าวว่าเวลาที่เด็กรู้จักคิดสมมติได้นั้นเป็นจุดเริ่มต้นของการรู้จักมีความคิดรวบยอด (Concept)

ปรากฏการณ์ทางความคิดที่สำคัญอย่างหนึ่งในวัยนี้ คือ การหยั่งรู้ปัญหาและการแก้ปัญหาแม้ว่าจะยังเป็นสมรรถภาพที่ยังห่างไกลจากความคิดผู้ใหญ่มาก แต่เป็นการมองเห็นความสัมพันธ์ (Associative thinking) ของสิ่งต่าง ๆ ที่ง่าย ๆ ได้บ้างแล้ว เชื่อกันว่าสัตว์ฉลาด ๆ บางประเภท เช่น ลิงชิมแปนซี สามารถคิดหยั่งรู้ปัญหาได้เท่ากับเด็กระยะนี้

ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มมีความคิดด้วยความเข้าใจ (Pre-operational Stage) อายุประมาณ 2 – 7 ขวบ

ระยะนี้มีความสามารถทางภาษาของเด็กมีเพิ่มขึ้น เพราะพูดและใช้ภาษาได้อย่างค่อนข้างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้และเข้าใจในโลกรอบตัวของเขาโดยใช้ประสบการณ์ทางอ้อม คือ ความสามารถทางสมองพัฒนาขึ้นในด้านความจำ การคิด การใช้เหตุผล ซึ่งก่อให้เกิดผลที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ การรู้จักคิดรวบยอด (Conceptualization) ซึ่งได้วางรากฐานมาตั้งแต่ในขั้นที่ 1 เด็กรู้จักคิดแบบจินตนาการรู้จักว่าเมื่อสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นจะเกิดอะไรตามมา ฉะนั้นจึงสามารถคาดการณ์ง่าย ๆ ในอนาคตได้ และยังรู้จักคิดแบบมองเห็นเชื่อมโยงความสัมพันธ์ (Relation) ได้ดีขึ้นกว่าในวัยทารก รู้จักแบ่งแยกจัดลำดับเข้ากับหมวดหมู่

ในขั้นที่ 2 นี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ระยะ

1. อายุระหว่าง 2 – 4 ปี เด็กยังยึดตนเองเป็นหลัก (Egocentrism) ตนเองเป็นศูนย์กลางของความสนใจและความรู้สึกนึกคิด ไม่รู้จักคิดแบบใจเขาใจเรา ยังไม่สามารถนึกได้ว่าคนอื่นมีความคิดแตกต่างกับตัวเราอย่างไร มองเห็นแต่ด้านที่เหมือนกันเท่านั้น รู้จักเปรียบเทียบ



แล้วแต่เปรียบเทียบเพียงด้านเดียว (Generalization) คือ ถ้าวัตถุ 2 อย่างมีส่วนเหมือนกันแล้ว ส่วนอื่น ๆ คงจะเหมือนกันหมด

ระยะนี้เด็กยังไม่เข้าใจว่า เมื่อวัตถุมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะภายนอกที่มองเห็นด้วยตาเปล่าแล้ว อาจทรงสภาพเหมือนเดิมในบางลักษณะได้ (Conservation) เช่น ในการทดลองปั้นดินน้ำมัน เมื่อเอาดินน้ำมัน 2 ก้อน ให้เด็กคนหนึ่งดู (เด็ก 4 ขวบ) เมื่อเขายืนยันว่าดินน้ำมัน 2 ก้อนนี้เท่ากัน แล้วเอาดินน้ำมันก้อนหนึ่งไปคลึงให้มีรูปร่างแบน ถ้ามใหม่กว่าดินน้ำมัน 2 ก้อน มีขนาดเท่ากันหรือไม่ คราวนี้จะได้รับคำตอบว่า ไม่เท่า

ระยะที่ 1 ที่แล้วมาเด็กรู้จักมองเห็นเฉพาะความเหมือน ถึงระยะนี้เด็กจะรู้จักเห็นส่วนที่แตกต่าง การพัฒนาความคิดเช่นนี้ทำให้เด็กสามารถคิดเปรียบเทียบ (Comparative thinking) คิดแยกสิ่งของเครื่องใช้หรืออะไรที่เด็กเข้าใจได้อย่างเป็นหมวดหมู่ขั้นตอน (Classification or categorization) และ รู้จักคิดเชื่อมโยงความสัมพันธ์ (Associative thinking) ได้มากและถูกต้องยิ่งขึ้น ดังนั้น เด็กจึงรู้จักนับตัวเลขเป็น

ในระยะนี้เด็กมีความเข้าใจเรื่องการทรงสภาพเดิมของวัตถุ โดยเข้าใจเรื่องปริมาณและอายุ 6 ขวบ จะเข้าใจเรื่องน้ำหนัก 7 ขวบ จะเข้าใจเรื่องปริมาตร ทั้งนี้ยังเป็นการเข้าใจในรูปของรูปธรรม

ขั้นที่ 3 ขั้นการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรม (Concrete Operation) (7 - 11 ขวบ)

เด็กจะพัฒนาความสามารถทางความคิดและการใช้สัญลักษณ์โดยใช้ภาษาและคิดด้วยภาษาตัวเลข ความคิดเรื่องตัวเลขเป็นความคิดประเภทนามธรรมรูปธรรม ความคิดเชิงตัวเลขมีความแตกต่างจากความสามารถในการนับจำนวน ตัวอย่างเช่น นำเหรียญกลม ๆ มา 12 เหรียญ เรียงเป็น 2 แถว แถวละ 6 เหรียญ ให้ปลายแต่ละด้านเท่ากัน ต่อมาเรียงใหม่โดยขยายแถวล่างออกให้มีระยะกว้างขึ้นเด็กอาจตอบว่า แถวล่างมีเหรียญมากกว่าแถบบน

ช่วงนี้เป็นระยะที่เด็กรู้จักนับเลขย้อนหลังได้ ท่องสูตรคูณได้ โดยเรียงลำดับหรือท่องย้อนก็ได้และดูนาฬิกาเป็น

ขั้นที่ 4 ขั้นการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเชิงนามธรรม (Formal Operation) 11 ขวบขึ้นไป

เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นระบบการทำงานของร่างกายจะทำงานเต็มที่ทุกระบบและในบางส่วนซึ่งเจริญมาตั้งแต่วัยเด็กแล้วแต่ยังไม่ทำงานก็จะเริ่มทำงานตั้งแต่วัยนี้เป็นต้นไป ความคิด

ของเด็กในวัยนี้จะเริ่มคิดแบบผู้ใหญ่และเมื่อสิ้นสุดวัยรุ่นจะคิดได้ทุกแบบทุกวิธีของการคิด แต่ว่าจะดีกว่าผู้ใหญ่ในเชิงประสบการณ์ และความชำนาญในการคิดเท่านั้น

ตัวอย่างลักษณะของความคิดในเด็กวัยนี้

- รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ
- รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ (Scientific thinking) ถ้ามีเหตุการณ์ใดที่เป็นข้อสงสัย ไม่มีคำตอบ เด็กจะรู้จักตั้งสมมติฐาน หาข้อมูลมาประกอบเพื่อพิสูจน์สมมติฐาน วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาแล้วจึงลงความเห็นเชื่อสมมติฐานนั้นหรือไม่ ในขั้นนี้จึงนำวิชาเลขคณิตมาสอนได้หรือตั้งปัญหาให้เด็กตอบชนิดพิสูจน์ความจริงได้

- รู้จักตัดสินใจเรื่องยาก ๆ หรือเรื่องที่ตนยังไม่เห็นหนทางที่จะทำอย่างแจ่มแจ้ง แต่จะพยายามหาข้อเท็จจริงต่าง ๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจเรื่องที่ยาก ๆ

- ต้องการคิดนึกด้วยตนเอง ไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ จนกว่าจะให้เห็นด้วยตาได้ยินด้วยหู ะยะนี้เด็กจึงรู้สึกชิงช้าคำสั่งบังคับ

- มีความคิดรวบยอดเรื่องกาลเวลาลึกซึ้งขึ้น ฉะนั้นจึงเข้าใจและรู้จักเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตและปัจจุบันแล้วคาดหรือวางแผนการอนาคต

- เข้าใจและมีความคิดรวบยอดเรื่องทฤษฎี วินัย กฎ ระเบียบ ฉะนั้นจึงสามารถเรียนเข้าใจเรื่องเหล่านี้และสามารถนำไปใช้ได้ เมื่อเด็กได้เรียนรู้ทฤษฎีเรขาคณิต ทฤษฎีวิทยาศาสตร์หรือการเมืองก็รู้จักเลือกเอาทฤษฎีที่ตนเรียนมาเชื่อมโยงกับปัญหา ชอบการเล่นที่มีกำหนดกฎเกณฑ์ซับซ้อน

- รู้จักคิดด้วยภาษาจากความคิด (Internalized thinking) มากขึ้นก่อนระยะนี้เด็กจะคิดได้ถ้ามีสิ่งเร้าให้สัมผัส แต่ในระยะนี้สิ่งเร้าที่จำเป็นลดน้อยลง เพราะความคิดเชิงนามธรรมพัฒนาขึ้น สร้างภาพความคิดในใจ (Mental images) ได้มากขึ้นและซับซ้อนขึ้น ความคิดจึงกว้างขึ้นเพราะประสบการณ์ทางอ้อมก็เป็นสิ่งเร้าใจให้คิดได้มากเช่นกัน

- รู้จักคิดด้วยภาพความคิด (Mental images) ทำให้สามารถคิดเรื่องนามธรรมที่ยาก ๆ ได้ สร้างความคิดรวบยอดเชิงนามธรรมต่าง ๆ ได้กว้างขวางและลึกซึ้ง ความสามารถทางความคิดเชิงนามธรรม เชิงภาพความคิดผสมกับความสามารถคิดเชิงวิทยาศาสตร์ทำให้เกิดความรู้คิดเชิงตรรกศาสตร์

จากแนวคิดของทฤษฎีพัฒนาการความรู้ ความเข้าใจของ Piaget ที่กล่าวมาแล้วนั้น ทำให้ทราบว่าคุณสมบัติที่พัฒนาการทางสติปัญญานั้นจะต้องเรียนรู้ถึงการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมขณะนั้น ๆ ซึ่งบุคคลจะต้องใช้ความรู้ในประสบการณ์ที่ผ่านมา ในการปรับเปลี่ยนหรือ



แสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ออกมาในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งอาจจะเหมาะสมหรือไม่นั้น ก็ขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ในประสบการณ์ที่ผ่านมา

## 2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (Albert Bandura)<sup>(14)</sup> นักจิตวิทยาชาวแคนาดาได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม โดยมีความเชื่อเกี่ยวกับการเรียนรู้ของบุคคลว่าการเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องพิจารณาในแง่ของการแสดงออก (Performance) เท่านั้น เพียงแค่ได้มาซึ่งความรู้ใหม่ก็ถือว่าเกิดการเรียนรู้แล้ว แม้ว่าจะไม่มีการแสดงออกก็ตามและเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสมการแสดงออกจึงอาจมีขึ้นได้ เช่น เด็กที่ได้เห็นตัวอย่างการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวจากละครหรือภาพยนตร์อยู่บ่อยๆ เด็กอาจไม่ได้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกให้เห็นทันที แต่เมื่ออยู่ในสภาพการณ์บางอย่าง อาทิ เมื่อเล่นกับเพื่อน ๆ แล้วไม่พอใจเด็กก็อาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ตนเคยได้เห็นอยู่บ่อย ๆ นั้นออกมาต่อเพื่อนได้ แนวคิดหลักของทฤษฎีนี้ประกอบด้วย

2.1 การเรียนรู้จากการสังเกต โดยการเรียนรู้ของคนเรานั้นมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เช่น เราหยิบขนมชนิดหนึ่งใส่ปากแล้วรู้สึกหวาน เราจะเรียนรู้ว่าขนมที่มีลักษณะเช่นนั้นรสหวาน แต่อีกลักษณะหนึ่งจะเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ทางอ้อม หรือการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ อันหมายถึง การที่ได้รับรู้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้โดยการได้เห็นได้ฟังมาจากประสบการณ์ของผู้อื่น ทั้งนี้เนื่องจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงนั้นต้องอาศัยการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง สูญเสียเวลามากกว่าและยังอาจมีอันตรายได้ในบางพฤติกรรม แบบดูราแบ่งตัวแบบออกเป็น 3 ประเภทคือ

2.1.1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง คือ ตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตหรือปฏิสัมพันธ์โดยตรง เช่น พ่อ แม่ ครู ญาติพี่น้อง เพื่อน และผู้คนอื่น ๆ ในสังคมที่ผู้สังเกตได้พบเห็น ตัวแบบนี้บางครั้งอาจเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่าตัวแบบทางพฤติกรรม (behavior model) เนื่องจากเป็นตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมให้ผู้สังเกตเห็นโดยตรง

2.1.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ คือ ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วีดิทัศน์ สิ่งพิมพ์ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

2.1.3 ตัวแบบในรูปคำสอน เป็นตัวแบบที่เป็นการพูดหรือบอกทางวาจา หรือคำสอนในภาษาเขียน เช่น พ่อสอนลูกว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ไม่ดีเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ตำราการทำอาหาร เป็นต้น ตัวแบบนี้หากใช้ควบคู่กับตัวแบบทางพฤติกรรมทั้งหลายก็จะเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของผู้เรียนมากขึ้น



โดยทั่วไปแล้วตัวแบบที่ดึงดูดให้บุคคลใส่ใจและเกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ตัวแบบนำเสนอ มักจะต้องมีลักษณะเด่น สิ่งที่ตัวแบบนำเสนอไม่ซับซ้อน นอกจากนี้การที่คนเราเรียนรู้ที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมตามตัวแบบนั้นขึ้นอยู่กับว่า เขาเห็นตัวแบบได้รับผลกระทบอย่างไรจากการแสดงพฤติกรรมนั้น หากเห็นตัวแบบทำแล้วได้รับการเสริมแรงคนเราก็จะเกิดแรงจูงใจอยากทำพฤติกรรมนั้น เช่น วัยรุ่นเห็นเพื่อนแต่งกายแปลกประหลาดแล้วได้รับการชื่นชมจากกลุ่มเพื่อน เด็กก็จะแสวงหาการแต่งกายที่แหวกแนวบ้าง หรือวัยรุ่นเห็นว่าการคบเพื่อนต่างเพศนั้น เป็นสิ่งดีก็จะทำให้เด็กพยายามหรือหาโอกาสที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่างเพศได้ แต่หากเห็นตัวแบบทำพฤติกรรมนั้นแล้วได้รับผลกระทบที่ไม่น่าพึงพอใจ คนเราก็จะไม่เกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมตามตัวแบบ

2.2 การกำกับตนเอง Bandura มีแนวความเชื่อว่า พฤติกรรมของคนเรานั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับเสริมแรง การลงโทษ หรือจากปัจจัยภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังมีปัจจัยภายในของบุคคลนั้นด้วย โดยมนุษย์เราสามารถกำกับการแสดงพฤติกรรมของตนเองได้หากมีความตั้งใจและดำเนินการตามกลวิธีที่เหมาะสม

2.3 การรับรู้ความสามารถของตน เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่า จะสามารถกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้หรือไม่ ในระดับใด ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้มีผลต่อการกระทำของบุคคล โดยหากบุคคลมีความเชื่อว่า เขาสามารถที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ ได้ เขาก็จะพยายามกระทำสิ่งนั้นหรือแสดงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนมีความสามารถจึงมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยต่อการที่จะฟันฝ่าไปสู่เป้าหมายที่ต้องการจึงมักประสบความสำเร็จได้ในที่สุด ในทางตรงกันข้ามคนที่รับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถหรือมีความสามารถต่ำในการกระทำใด ๆ เขาก็จะพยายามหลีกเลี่ยงที่จะกระทำสิ่งนั้น และหากจำเป็นต้องกระทำก็จะขาดความมั่นใจและท้อถอยได้ง่าย ดังนั้นการจะปรับปรุงให้บุคคลกระทำพฤติกรรมใดมากขึ้น ต้องช่วยให้บุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถทำพฤติกรรมนั้นได้ด้วย

จากแนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวทางสังคมของ Bandura ที่กล่าวมาแล้วนั้น ทำให้ทราบว่าการพัฒนาการด้านสังคมและด้านต่าง ๆ ของบุคคลนั้นได้รับอิทธิพลมาจากตัวแบบที่แวดล้อมอยู่ ตั้งแต่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อน ผู้ใหญ่ในสังคม และตัวแบบต่าง ๆ ที่มากับสื่อ ซึ่งถ้าสิ่งเหล่านี้เป็นตัวแบบที่ดีในเรื่องการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ในเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ ถ้าได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมว่าเป็นสิ่งไม่ดี บุคคลนั้นก็จะมีปฏิสัมพันธ์หรือไม่ยอมรับในการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

### 3. ทฤษฎีการสวมบทบาททางสังคม

Rice<sup>(15)</sup> กล่าวถึงทฤษฎีการสวมบทบาททางสังคมของ Robert Selman ว่าเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจทางสังคม โดยอธิบายความหมายของการสวมบทบาททางสังคมว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นในมุมมองของแต่ละฝ่ายได้ นั่นคือ การสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราได้นั่นเอง ซึ่งในการศึกษาได้สร้างชุดสถานการณ์ทางสังคมที่จะให้บุคคลตอบคำถาม และให้ความเห็นประเด็นต่าง ๆ ของสถานการณ์นั้น จากการศึกษาได้เสนอขั้นตอนพัฒนาการในการสวมบทบาททางสังคม เป็น 5 ขั้น ดังนี้

ขั้น 0 : ขั้นยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric undifferentiated stage) อยู่ในช่วงอายุ 0 ถึง 6 ปี ในขั้นนี้เด็กยังไม่สามารถเข้าใจอย่างชัดเจนในความแตกต่างระหว่างการตีความสถานการณ์ทางสังคมของตนเอง และการตีความของผู้อื่น นอกจากนั้นแล้วยังไม่สามารถเข้าใจว่าการรับรู้ของตนเองนั้นอาจจะไม่ถูกต้องก็ได้ อาจกล่าวได้ว่า เด็กยังใช้มุมมองและมาตรฐานของตนเองเพียงฝ่ายเดียว ในการทำความเข้าใจและตัดสินสถานการณ์ทางสังคม นั่นคือ ยังไม่รู้จักรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ขั้น 1 : ขั้นเริ่มรับความแตกต่าง (Differential or subjective perspective – taking stage or social informational stage) อยู่ในช่วงอายุ 6 ถึง 8 ปี เด็กในขั้นนี้ เริ่มตระหนักว่าคนอื่นอาจจะมีมุมมองทางสังคมที่แตกต่างจากตนได้ แต่ก็ยังไม่ค่อยเข้าใจมากนักในเหตุผลตามมุมมองของผู้อื่น ทั้งนี้เนื่องจากเด็กยังเข้าใจว่าหากผู้อื่นมีข้อมูลเหมือนกันกับตน ก็น่าจะรู้สึกเช่นเดียวกับที่ตนรู้สึก อย่างไรก็ตามเด็กเริ่มแยกความแตกต่างระหว่างการกระทำโดยเจตนาและไม่เจตนาได้ และสามารถพิจารณาถึงสาเหตุของการกระทำนั้นได้ รวมทั้งการอนุมานเจตนา ความรู้สึก ความคิดของผู้อื่นได้ด้วย แต่ก็ยังอยู่บนฐานของการสังเกตกิริยาอาการภายนอกเท่านั้น เด็กยังไม่ตระหนักว่าบุคคลอาจซ่อนความรู้สึกที่แท้จริงไว้ก็ได้

ขั้น 2 : ขั้นการคิดสะท้อนมุมมอง (Self – reflective thinking or reciprocal perspective taking) ขั้นนี้อยู่ในช่วงก่อนอายุวัยรุ่น อายุ 8 – 10 ปี เด็กสามารถเข้าใจมุมมองของบุคคลอื่นได้แล้ว ซึ่งทำให้สามารถคิดในมุมมองของผู้อื่นได้และสามารถมองพฤติกรรม และแรงจูงใจของตนในแง่มุมมองของผู้อื่นได้เช่นกัน สิ่งเหล่านี้นำไปสู่การตระหนักว่าความคิดเห็นทางสังคมของคนเราไม่มีการถูกหรือผิดอย่างตายตัว นั่นคือ ในมุมมองของเราอาจจะมองว่าผิด แต่อีกคนอาจมองว่าถูก อย่างไรก็ตามการเข้าใจมุมมองของผู้อื่นของวัยนี้ก็ยังอยู่ในกรอบของ 2 บทบาทเท่านั้น คือ มุมมองของฉัน มุมมองของคุณ ยังไม่สามารถมองในมุมมองของบุคคลฝ่ายที่สามได้



ขั้น 3 : ขั้นเข้าใจมุมมองของบุคคลฝ่ายที่สาม (The Third person or mutual perspective – taking stage) ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 10 ถึง 12 ปี ในขั้นนี้เด็กสามารถมองสิ่งต่าง ๆ ทั้งในมุมมองของตน มุมมองของคู่กรณี และมุมมองของบุคคลที่เป็นกลางหรือบุคคลฝ่ายที่สามได้ ซึ่งการรู้จักที่จะคิดหรือมองในแง่มุมมองของบุคคลฝ่ายที่สามนี้จะทำให้เขาเห็นตนเองและผู้เกี่ยวข้องในฐานะผู้กระทำหรือถูกกระทำก็แล้วแต่ ได้ชัดเจนขึ้น เป็นกลางขึ้น อันจะทำให้รับรู้มุมมองของคนส่วนใหญ่ในกลุ่มได้

ขั้น 4 : ขั้นสวมบทบาททางสังคมในแง่มุมมองซึ่ง (In – depth and societal perspective – taking stage) อยู่ในช่วงวัยรุ่นถึงผู้ใหญ่ การรับรู้บุคคลอื่นของวัยรุ่นจะมีความลึกซึ้งขึ้นใน 2 ประเด็น คือ ประเด็นแรก วัยรุ่นจะตระหนักว่า แรงจูงใจ การกระทำ ความคิด และความรู้สึกของบุคคลได้รับการหล่อหลอมจากปัจจัยกำหนดทางจิตวิทยาต่าง ๆ ซึ่งในปัจจุบันอาจจะหมายรวมถึงความคิดเกี่ยวกับกระบวนการทางจิตได้สำนึกด้วย แม้ว่าวัยรุ่นจะไม่ได้แสดงออกถึงการตระหนักในสิ่งนี้ออกมาในแง่ของศัพท์ทางจิตวิทยาก็ตาม ส่วนประเด็นที่สอง วัยรุ่นจะเริ่มตระหนักถึงความจริงที่ว่าบุคลิกภาพคือระบบของคุณลักษณะ ความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติ ซึ่งได้หล่อหลอมพัฒนามาในตัวของคุณคน ในช่วงวัยรุ่นนี้มุมมองเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสังคมจะพัฒนาสู่ระดับขั้นที่สูงขึ้นและเป็นนามธรรมมากขึ้น วัยรุ่นจะเกิดความคิดรวบยอดได้ว่า ความคิดเห็นร่วมของคนแต่ละคนนั้นแท้จริงก็คือ ระบบสังคม ซึ่งระบบสังคมนี้เองนี้จะช่วยให้เราสามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้ถูกต้องและเข้าใจตรงกัน นอกจากนี้แล้ววัยรุ่นยังตระหนักอีกว่ากฎหมายและจริยธรรมของสังคมก็คือ ความคิดที่กลุ่มคนในสังคมเห็นร่วมกันหรือก็คือ มติของคนในสังคมนั้นเอง

จากทฤษฎีการสวมบทบาททางสังคมของ Saleman ชี้ว่า บุคคลทุกคนจะสามารถพัฒนาการมาถึงขั้นที่ 4 ได้ทุกคน แต่ในบางคนอาจจะพัฒนาได้ถึงในขั้นที่ 2 หรือ ขั้นที่ 3 ก็เป็นได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า บุคคลนั้นจะมีโอกาสได้ฝึกฝนทักษะทางสังคม การเข้าใจคนอื่น การเข้าใจสังคม และการเข้าใจตนเองได้มากหรือน้อย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## การปรับตัว

### ความหมายของการปรับตัว

ได้มีผู้อธิบายและให้คำจำกัดความของการปรับตัวไว้หลายท่านดังนี้

Lazarus<sup>(16)</sup> ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่ามีจุดเริ่มต้นมาจากการปรับตัวทางชีววิทยา เรียกว่า Adaptation ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานทางทฤษฎีวิวัฒนาการของ Darwin ที่เชื่อว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้น จึงจะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้นำมาใช้ในความหมายของทางจิตวิทยา จากคำว่า "Adaptation" มาเป็น "Adjustment" มาใช้ในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ซึ่งในทางจิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ ซึ่งเป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่าง คือ แรงผลักดันภายนอก ซึ่งหมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม แรงผลักดันภายใน หรือ แรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกาย และจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต

Dictionary of Psychology<sup>(17)</sup> ได้ให้ความหมายของการปรับตัว หมายถึง การพัฒนาศักยภาพเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ

Dictionary of Behavior Science<sup>(18)</sup> ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า

1. เป็นความสอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

2. เป็นการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็น เพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

สุรางค์ จันทรเอน<sup>(19)</sup> ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตนเอง มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวด้วยกันทั้งสิ้น แต่ละคนจะมีแบบแผนการปรับตัวแตกต่างกัน เพื่อตอบสนองความต้องการของตน นอกจากตอบสนองความต้องการทางร่างกายแล้วยังตอบสนองความต้องการทางสังคมอีกด้วย เพื่อช่วยให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความราบรื่นและเมื่อบุคคลได้รับในสิ่งที่ตนต้องการแล้วความตึงเครียดต่าง ๆ ก็จะผ่อนคลายลงไป

ละออ หุตางกูร<sup>(20)</sup> ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการตอบสนองของระบบชีวิตต่อสิ่งเร้าที่ก่อความจำเป็นให้ระบบต้องปรับกระบวนการเพื่อรักษาคุณภาพของชีวิต สิ่งเร้าที่เรียกร้องการปรับตัวได้แก่ สิ่งเร้าที่รบกวนหรือคุกคามคุณภาพหรือก่อความเครียดต่อระบบ

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์<sup>(21)</sup> ให้ความหมายของการปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคล ใ้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ใน สภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้น ๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้ อย่างมีความสุขได้นั้น แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ ใจ ว่าวุ่นใจไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิต ไม่ดีและหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

จากความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามเรียนรู้ เกี่ยวกับตนเอง สามารถยอมรับและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตน เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล อื่นและตนเอง ก็สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### แบบแผนของการปรับตัว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์<sup>(22)</sup> กล่าวว่า เนื่องด้วยชีวิตทุกชีวิตต้องมีการปรับตัว เพื่อเป้าประสงค์ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อการมีชีวิตอยู่ เพื่อความสำเร็จในงาน เพื่อเอาชนะตนเองหรืออุปสรรค ต่างๆ ตลอดเพื่อการอยู่รอดอย่างมีความสุขในสังคมเป็นต้น ดังนั้นแต่ละบุคคลต่างมีแบบแผนของ การปรับตัวนี้ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. การปรับตัวที่ปราศจากศิลปะ เป็นการปรับตัวแบบโบราณ (Primitive Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ จะเป็นแบบสู้หรือแบบถอย คือ เมื่อบุคคลใดเกิดความคับข้องใจแล้ว เขา จะสู้ แต่หากสู้ไม่ได้จะถอยหนี
2. การปรับตัวที่มีการปรับตัวให้เหมาะสมหรือสอดคล้องกับปัญหา สถานการณ์ (Modified Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ บุคคลที่เผชิญปัญหา หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาจะ ปรับหรือแก้ไขปัญหา ตลอดทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับตนเอง และให้สอดคล้องกับ สถานการณ์

### กระบวนการปรับตัว

กระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้น แบ่งได้เป็น 2 ระดับ

1. การปรับตัวที่เรารู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้สามารถ ทำได้ 2 ทาง ได้แก่



1.1 โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.2 โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถบรรลุได้ ก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) ในการปรับตัวนั้น เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ไม่ได้ ก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งกลไกในการปรับตัวในลักษณะดังกล่าวเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลไกป้องกันตน (Self-Defense Mechanism) ซึ่งจะใช้รักษาหรือคุ้มครอง “หน้า” หรือ “ศักดิ์ศรี” ของตนเอง หรือเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความวิตกกังวล เพื่อความสบายใจของตนเองสำหรับสถานการณ์นั้นๆ และกระบวนการปรับตัวยังแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ

2.1 การปรับตัวที่สมบูรณ์หรือการปรับตัวแบบบูรณาการ(Integrative Adjustment) ลักษณะการปรับตัวของบุคคลเมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาหรืออุปสรรคแล้วสามารถแก้ไขปัญหาหรือขจัดอุปสรรคนั้นได้ โดยที่ตนเองเกิดความสุขกาย สบายใจ ไม่มีข้อข้องใจเหลืออยู่เลย การปรับตัวลักษณะนี้ถือว่าเป็นการปรับตัวแบบบูรณาการแบบผสมผสานหรือที่เรียกว่า การปรับตัวที่สมบูรณ์ การปรับตัวแบบนี้มีได้หมายถึงว่า การแก้ปัญหาของบุคคลนั้นสามารถแก้ได้ บางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นอาจจะไม่ได้รับการแก้ไขจนเสร็จสิ้น หากแต่บุคคลที่เผชิญปัญหานั้นเองสามารถยอมรับสภาพปัญหาที่เขาพยายามแก้ไขแล้วแต่ไม่สำเร็จ และหากว่าเจ้าของปัญหายอมรับทำใจได้ปรับสภาพความคิด ความรู้สึกได้ก็ถือว่าเป็นการปรับตัวที่สมบูรณ์แบบ เช่นเดียวกัน

2.2 การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์หรือการปรับตัวแบบไม่บูรณาการ (Non-integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ รวมทั้งไม่สามารถแก้ปัญหา นั้น ๆ ได้ ซึ่งบุคคลจะมีวิธีคลายความตึงเครียดลงได้บ้าง แต่ยังคงมีความเครียด ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจเหลืออยู่ การปรับตัวแบบนี้ยังคงมีความทุกข์ค้างคาใจอยู่ จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์แบบและจำเป็นต้องอาศัยกลไกทางจิต หรือ กลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อช่วยผ่อนคลายนหรือลดความตึงเครียดลงไป<sup>(22)</sup>

### สาเหตุของการปรับตัว

วารินทร์ สายโอบเอื้อและสุนีย์ ธีรดากร<sup>(23)</sup> อธิบายสาเหตุของการปรับตัวว่าอาจเกิดขึ้นจากสิ่งต่อไปนี้

1. ไม่สามารถสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่มาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจและความคับข้องใจตามมา



นักจิตวิทยาแบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ไว้หลายอย่างด้วยกันโดยเฉพาะ มาสโลว์ (Maslow) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้นดังนี้

1.1 ความต้องการด้านร่างกาย

1.2 ความต้องการความปลอดภัย

1.3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ความต้องการความรัก ความอบอุ่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนเข้าร่วมเป็นสมาชิกของหมู่คณะ

1.4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ความต้องการชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย สถานะทางสังคม การยอมรับนับถือตนเองและการยอมรับจากสังคม

1.5 ความต้องการสัจการแห่งตน ได้แก่ ต้องการความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ต้องการให้พลังความสามารถของตนเองให้เต็มที่ เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่วิทยาการและมวลมนุษย์ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการเกี่ยวกับชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวยหรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดความขัดแย้ง หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกการกระทำทั้งสองอย่างได้ในขณะเดียวกัน แต่ต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียว ความขัดแย้งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดการที่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตัวเองชอบเท่า ๆ กันตั้งแต่สองถึงสามอย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากยิ่งเลือกยากกว่าจะเลือกได้ต้องใช้เวลา ถึงเลือกแล้วยังเสียตายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือกได้

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลยตั้งแต่สองถึงสามอย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นบุคคลไม่ชอบ แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางลบและทางบวก เกิดขึ้นในกรณีที่สิ่งต่าง ๆ หรือบุคคล หรือสัตว์ที่ต้องเลือกนั้นถูกใจในระดับที่เท่า ๆ กันทั้งหมด ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป แต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์<sup>(21)</sup> กล่าวว่า เหตุผลที่สำคัญของการปรับตัวของมนุษย์ก็เพื่อความอยู่รอดของชีวิตและเพื่อความสุขและความราบรื่นในชีวิต ดังนี้

1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต โดยตลอดชีวิตของบุคคลหนึ่งย่อมพบกับความเปลี่ยนแปลงทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนตลอดและเติบโตมาทุกวันนี้ ทุกคนต้องเปลี่ยนแปลงและปรับตัวเพื่อจะอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต

2. เพื่อความสุข ความสุข คือ การไม่มีความทุกข์ และความทุกข์ ก็คือ การไม่มีความสุข การปรับตัวจะช่วยให้เรายอมรับสภาพการณ์ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข ขจัดปัดเป่าปัญหา หรือ สภาพการณ์ที่ค่อนข้างเลวร้าย หรือเลวร้ายมาก ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้ บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเอง หรือมีการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไข ปัญหาสุดท้ายเมื่อปัญหาคเล็ดคลายมีทางแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึกจะดีขึ้น ความทุกข์หาย ความสุขสบายใจย่อมเกิดขึ้น

### ลักษณะการปรับตัวที่ดี

Tindall<sup>(24)</sup> กล่าวถึง ลักษณะของการปรับตัวที่ดีโดยทั่วไปไว้ 7 ประการ

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยสามารถผสมผสานความต้องการของตน กับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับ สิ่งแวดล้อม
2. ประพฤติปฏิบัติตนตามบรรทัดฐานของสังคม
3. ปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคง
5. มีวุฒิภาวะ
6. มีอารมณ์ในลักษณะปกติเสมอ กล่าวคือ สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งชนไปกับ สิ่งแวดล้อมภายนอกได้
7. มองสังคมในทัศนะที่ดีและช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ

Hurlock<sup>(25)</sup> สรุปไว้ว่า ถ้าเด็กมีการปรับตัวดีจะมีลักษณะยอมรับสภาพของตนเอง มีความ เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความเป็นประชาธิปไตย มีวิธีการสร้าง ความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีและสนใจเพื่อน โดยมีหลักการพิจารณาลักษณะของการปรับตัวที่ดีไว้ 4 ประการ

1. การแสดงออก ถ้าหากว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเหมาะสมกับความคิดหวังของกลุ่ม อายุ และระดับของพัฒนาการแล้วจะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
2. ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลได้ทุกกลุ่ม เด็กบางคนอาจปรับตัวเข้ากับ บุคคลในครอบครัวได้ดีแต่กับบุคคลอื่นไม่กล้า เป็นต้น
3. มีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่นและต่อบทบาทของตนในสังคม
4. มีความพอใจในตนเองทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

นิภา นิธยาน<sup>(26)</sup> กล่าวสรุปถึงเด็กวัยรุ่นที่ประสบผลสำเร็จในการปรับตัวว่าจะมีลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตัวเองอย่างเต็มที่ มีความภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่มีปมด้อย ไม่กลัวเกรงการก้าวร้าวระรานของผู้ใดก็ตาม ในขณะที่เดียวกันก็รู้จักยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นด้วยความยุติธรรมโดยไม่มีเจตนาที่จะทำลายผู้อื่นเพื่อยกตนเอง มีความกล้าที่เผชิญชีวิต แม้ว่าจะมีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้นในบางขณะก็จะไม่ท้อแท้ใจและกล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังและความสามารถ
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร รักใคร่ผู้อื่นและได้รับความรักตอบแทน มีลักษณะนิสัยน่ารักเมตตา กรุณาผู้อื่นด้วยน้ำใสใจจริง มีใจเพื่อหวังผลตอบแทน จิตใจไม่โหดร้ายหรือเห็นแก่ตัว รู้จักเกรงใจและคำนึงถึงจิตใจผู้อื่น
3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ รู้จักใช้ความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่ในการศึกษาเล่าเรียน ในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน การเข้าร่วมชุมนุมหรือชมรมต่าง ๆ ด้วยความสนุกและสนใจ มีการดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีคุณค่าและไม่น่าเบื่อ มีได้ทำหน้าที่ไปอย่างให้ผ่านพ้นวันหนึ่งไป
4. พร้อมทั้งจะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว มีความสุขในสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัดและความสนใจ เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรีที่ตนชอบถึงแม้จะเล่นได้ไม่ดีนัก การทำงานหรือร่วมกิจกรรมค่ายกับสมาคมเยาวชนต่าง ๆ หรือช่วยอาสาพัฒนาชนบท เป็นต้น
5. รู้จักรักษาอนามัยและสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอในเรื่องการกิน การนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น
6. มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต ไม่พยายามหลบหนีปัญหาต่างๆที่จะนำความทุกข์ใจและความผิดหวัง ตลอดจนกล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับตนเอง เช่น ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ความผิดพลาดในชีวิตโดยไม่หาทางออกโดยการกล่าวโทษผู้อื่นหรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเองด้วยวิธีการหาเหตุผลมากกลบเกลื่อน การคุยโอ้อวด การไปปดมดเท็จ แต่จะเผชิญความจริงอย่างกล้าหาญโดยไม่พยายามบิดเบือนความจริงต่อผู้อื่น
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอยและหวาดหวั่น พร้อมทั้งจะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเต็มกำลังความสามารถ และไม่ว่าจะเผชิญต่อความคับข้องใจมากเพียงไรก็สามารถคงไว้ซึ่งบุคลิกภาพที่น่านับถือ



8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัว และสังคมได้ง่าย ใจกว้างที่จะรับฟังความคิดเห็น ข้อโต้แย้งของผู้อื่น ในเวลาเดียวกันก็เป็นผู้ที่ยึดมั่น ในหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติที่สูงและยึดถือค่านิยมที่ดีงาม

9. ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้นหรืออิจฉาริษยา แม้ว่าจะมีอารมณ์โกรธในบางครั้ง แต่จะ รู้จักยับยั้งและความคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่และเป็นมิตรกับเพศตรงข้ามได้ดี

10. ปราบศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่หลงโทษตนเองเมื่อทำผิด แต่ จะจดจำไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หวาดระแวงสงสัยผู้อื่น ไม่หุยมหิมในเรื่องเล็กน้อยที่ไร้สาระ ไม่ เกร่งเกรียดและวิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุ

### ลักษณะการปรับตัวที่ไม่ดี

Roger<sup>(27)</sup> แบ่งลักษณะของเด็กที่ปรับตัวไม่ดีไว้ 3 พวก

1. พวกที่ไม่ค่อยยินดีที่จะร่วมอยู่ในกลุ่ม เช่น เด็กที่มีวุฒิภาวะเร็วจะไม่ค่อยสนใจกิจกรรม ของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน หรือกิจกรรมนั้น ๆ ไม่ค่อยมีความหมายต่อบุคคลเหล่านี้สัก บางคน มีความรู้สึกไวและมักจะกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อน ๆ จึงทำให้ต้องหลีกเลี่ยงไป บางคนรู้สึกว่าตนได้รับความชิงชังจากเพื่อน เมื่อตอนเป็นเด็กก็ไม่รู้ว่าจะทำตัวให้เข้ากับเพื่อนอย่างไรและมัก ขาดเชยความปล่าวเปลี่ยวโดยหันไปชื่นชมกับสิ่งที่ตนเองกระทำ เด็กเหล่านี้ไม่มีความสุขและมีความทุกข์ในการขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. พวกที่สังคมเมินเฉย พวกนี้มักขาดแรงกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม การเข้าสังคมอาจ เพิ่มขึ้นถ้าได้ทำงานร่วมกับเพื่อนกลุ่มเล็ก รับผิดชอบงานเล็กๆน้อยๆ ในการรับผิดชอบงานที่ทำได้ดี นั้นจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและเพิ่มทักษะทางสังคมจนเพียงพอเข้ากับสภาพการณ์ได้

3. พวกสังคมชิงชัง พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวาง โดยไม่ทราบวิธีที่จะเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็นหรือขาดทักษะในทางสังคมที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ

สุภาพรณ โคตรจรัส<sup>(28)</sup> กล่าวว่า ปัญหาของการปรับตัวนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ และความกดดัน

1. ความคับข้องใจ หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ ไม่สบายใจ เมื่อบุคคลไม่สามารถสนองความต้องการของตนเองได้ อาจเกิดจากการพบอุปสรรค ไม่สามารถไปยังเป้าหมายได้หรือหาเป้าหมายที่พึงปรารถนาไม่ได้

2. ความขัดแย้งในใจ เนื่องจากบุคคลมีเป้าหมายในการเลือกเป็นจำนวนมากและจำเป็นต้องตัดสินใจเลือกเป้าหมาย หรือเลือกวิถีทางที่จะไปสู่เป้าหมายที่ถูกต้องเหมาะสม เมื่อมีเป้าหมายอย่างน้อยสองอย่างที่มีความขัดแย้งกัน ถ้าเลือกอย่างหนึ่งแล้วจะไม่ได้อีกอย่างหนึ่ง สถานการณ์เช่นนั้นทำให้บุคคลมีความขัดแย้งในใจ

3. ความกดดัน ความกดดันเกิดจากการที่บุคคลมีความนึกคิดเกี่ยวกับตนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไม่ตรงตามความเป็นจริง มีความคาดหวังที่เป็นไปไม่ได้

นอกจากนี้ ราศี ธรรมนิยม<sup>(29)</sup> ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพที่แสดงออกของเด็กที่ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ว่าอาจมี 2 ลักษณะคือ แบบก้าวร้าว คุยโวโอ้อวดเกี่ยวกับความสามารถของตนและแบบถอยหนี เก็บตัว ไม่พูด ไม่สังคมกับใคร นอกจากนี้ยังมีลักษณะอื่นโดยทั่วไปคือ การไม่ได้รับความนิยมนจากเพื่อน ครู ในเวลาทำงานบางคนมักชอบเถียงผู้อื่น ทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่มีความสามารถช่วยงานกลุ่มให้ดำเนินไปได้อย่างดี

## วัยรุ่น – สัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ

### ความหมายของวัยรุ่น

คำว่า “วัยรุ่น” (Adolescence) มีรากศัพท์เดิมมาจากคำว่า Ado - lescre ในภาษาละติน ซึ่งแปลว่า เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ นั่นก็คือเป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยถือเอาจากความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสูงสุดขีดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน อันเป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศและสามารถทำงานได้เต็มที่คือ ในเพศหญิงเมื่อมีประจำเดือนมาเป็นครั้งแรกและในเพศชายมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์<sup>(30)</sup>

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เชื่อมระหว่างการเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ อันเป็นระบบที่ต้องปรับพฤติกรรมวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่สังคมนั้นยอมรับ เด็กวัยรุ่นจึงไม่ใช่เพียงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย แต่หมายถึงการเจริญเติบโตทางสังคมซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่<sup>(31)</sup>

องค์การอนามัยโลก (WHO)<sup>(31)</sup> ได้ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นว่ามี 3 ลักษณะสำคัญคือ

1. มีพัฒนาการทางร่างกาย ตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศไปจนกระทั่งมีวุฒิทางเพศอย่างสมบูรณ์
2. มีพัฒนาการด้านจิตใจ โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นผู้ใหญ่
3. มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

อุไร สุมาธิธรรม<sup>(32)</sup> กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึงวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเข้าสู่บทบาทแห่งการเป็นผู้ใหญ่



ดังนั้น วัยรุ่น หมายถึง วัยที่จะย่างเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่บทบาทการเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมและวัฒนธรรมนั้นยอมรับ โดยถือเกณฑ์การเข้าสู่วัยรุ่นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย รูปร่างและการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์

### ลักษณะสำคัญของวัยรุ่น

1. เป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ผลลัพธ์ของพฤติกรรมในวัยนี้จะมีผลต่อบุคคลในระยะยาวในช่วงวัยอื่นต่อมา ทั้งด้านการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตคู่ เจตนาคติที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ในสังคม ความสับสนในบทบาทที่ไม่ชัดเจนของตนเอง เช่น ไม่แน่ใจว่าตนเองเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ความคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ นี้มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของเด็กมาก เด็กจะรู้สึกวางตัวยาก ไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไรจึงจะถูกต้องและเหมาะสม
2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและเจตนาคติในวัยรุ่นจะคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงความสนใจ ความไม่มั่นใจเกี่ยวกับความสามารถและความถนัดของตนเอง
3. เป็นวัยแห่งปัญหา อาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยเจ้าปัญหามากที่สุด ส่วนใหญ่ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนั่นเอง ภาวะความว้าวุ่นใจ ไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ทำให้เกิดความหงุดหงิด วิตกกังวล อารมณ์เสื่อง่าย ไม่อยากพูดคุยกับใคร หรือพูดจาขี้ยวนจนทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันในกลุ่มเพื่อนหรือพี่น้อง เกิดเป็นปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางสังคมของเด็กวัยนี้
4. เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง เด็กจะแสดงให้เห็นว่าเขาต้องการการยอมรับจากกลุ่มและถือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่กระนั้นเด็กเองยังไม่แน่ใจในบทบาทของตน เขาต้องการรู้ว่าเขาต้องแสดงบทบาทใดในสังคม เขามีความสำคัญอย่างไรในสังคมหรือเขายังเป็นเด็กอยู่หรือว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าเขาต้องการความเป็นตัวของตัวเองคือ การพยายามหาเอกลักษณ์ของตนเองจากการแต่งกาย การใช้คำพูดที่เข้าใจกันเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นเท่านั้น
5. เป็นช่วงวัยแห่งจินตนาการ วัยรุ่นชอบฝันสร้างวิมานในอากาศ จินตนาการตนเองเป็นสิ่งที่ต่าง ๆ หรือบุคคลต่าง ๆ ที่ตนเองชอบ เด็กสามารถแสดงออกในรูปของการประพันธ์เพลง



เขียนบทกลอนประกอบเพลง หรือแม้กระทั่งการแต่งกายตามแบบบุคคลในสังคมที่ตนชื่นชอบและต้องการเอาอย่าง<sup>(33)</sup>

### ธรรมชาติของวัยรุ่น

ธรรมชาติของวัยรุ่นที่แสดงออกมามีลักษณะดังนี้

1. เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกลักษณะ นอกจากจะมีรูปร่างลักษณะที่เหมือนกับผู้ใหญ่มากขึ้นแล้ว เด็กยังมีความคิดอยากใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้ใหญ่โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ต้องการแสดงความคิดเห็นของตนเองบ้าง ทั้งนี้เพื่อต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับว่าตนไม่ใช่เด็กอีกต่อไป
2. เป็นวัยที่ต้องการอิสรภาพมาก การดิ้นรนเป็นอิสระของเด็ก คือ การปลีกตัวออกจาก การเกี่ยวพันทางบ้านรวมทั้งจะไม่ชอบให้พ่อแม่ พี่น้องมายุ่งเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของเขา อิสรภาพที่เด็กวัยรุ่นต้องการได้แก่ อิสรภาพทางการแต่งกาย อิสรภาพทางการคบเพื่อนและอิสรภาพด้านการเที่ยวเตร่
3. เป็นวัยที่รักความยุติธรรมอย่างรุนแรง เด็กวัยรุ่นมักจะทนไม่ได้และมีปฏิกิริยาทันที ถ้าได้พบเห็นบุคคลไม่ได้รับความเป็นธรรม เด็กจะกระหายต้องการจะเข้าไปช่วยเหลือ
4. เป็นวัยที่รักและต้องการเพื่อนมาก เด็กวัยรุ่นอยากอยู่กับเพื่อนมากกว่าอยู่บ้าน มักจะเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ เด็กจะเลียนแบบซึ่งกันทางด้านการแต่งกาย การพูดจา การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เนื่องจากต้องการให้เพื่อนในกลุ่มยอมรับการเป็นสมาชิกของกลุ่ม
5. เป็นวัยที่เริ่มให้ความสนใจในเพศตรงข้าม ธรรมชาติของวัยรุ่นทำให้มีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจเพศตรงข้ามในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแต่งกายให้สะดุดตา การพูดคุยกัน ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นคนใดไม่มีความสนใจในเพศตรงข้ามและมีพฤติกรรมถูกเหยียดหยามหรือฝึกฝนในเพศเดียวกันตลอดเวลา นั้นแสดงถึงความผิดปกติของวัยรุ่นในช่วงเริ่มต้น
6. เป็นวัยที่ต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับ เด็กวัยรุ่นจะพยายามเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ เพื่อแสดงให้เห็นว่าเขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว บางรายต้องการได้งานทำ เพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับในสังคมว่าตนเป็นผู้ใหญ่
7. เป็นวัยที่ต้องการค้นพบความถนัด ความสนใจของตนเองอย่างแท้จริง เป็นวัยที่สามารถใช้ความคิดของตัวเอง แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ซึ่งบางครั้งการเป็นตัวของตัวเองของวัยรุ่น ทำให้ผู้ใหญ่เห็นเป็นความดื้อรั้น ทำทนาย เกิดความไม่เข้าใจกันขึ้น

8. เด็กวัยรุ่นไม่ชอบให้ผู้ใหญ่ปฏิบัติตนต่อเขาอย่างเด็ก ๆ และต้องการให้ผู้ใหญ่รับฟังความคิดเห็นของตนด้วย

9. เด็กวัยรุ่นไม่ต้องการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้พ่อแม่รู้ทั้งหมด ต้องการเก็บบางสิ่งบางอย่างเป็นความลับ อีกทั้งไม่ต้องการให้มายุ่งกับเรื่องส่วนตัวของเขา

10. เด็กวัยรุ่นไม่ชอบให้พ่อแม่ทะเลาะกันโดยมีสาเหตุมาจากตน เด็กจะเกิดความไม่สบายใจและหนีออกจากบ้าน เพื่อหาความสุขหรือไประบายอารมณ์ที่อื่น ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การเสพยาเสพติด เป็นต้น

11. เด็กวัยรุ่นไม่ชอบให้ผู้ใหญ่เปรียบเทียบตนกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นการเรียน รูปร่างหน้าตา หรือความประพฤติของตน โดยการเปรียบเทียบจะทำให้เด็กปรับตัวไม่ดี ต่อต้าน และทำพฤติกรรมที่ไม่ดีมากขึ้น

12. ชอบแสดงออกในหลายลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าตนเองมีความสามารถ เพราะต้องการการยอมรับจากสังคมและในหมู่เพื่อนของตนเอง<sup>(33)</sup>

#### การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

ช่วงของการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดเมื่อใด การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเป็นทั้งการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและการพัฒนาการทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมไปด้วยกัน โดยปกติเด็กหญิงจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี โดยเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 11 - 13 ปี หลังจากเริ่มต้นแล้ว จะค่อยเจริญเติบโตเรื่อย ๆ และจะชะลอการเจริญเติบโตลงในช่วงตอนปลาย ส่วนเด็กชายนั้นเริ่มต้นเมื่ออายุประมาณ 13 - 15 ปี แล้วจะเจริญเติบโตต่อเนื่องอย่างรวดเร็ว เด็กหญิงและเด็กชายเมื่อร่างกายเจริญเติบโตจนสมบูรณ์และมีพัฒนาการจนบรรลุนิติภาวะ จึงถือเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ คือเมื่อมีอายุประมาณ 20 - 24 ปี โดยมีผู้แบ่งระยะต่าง ๆ ของการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นไว้ดังนี้

- Luella Cole<sup>(34)</sup> นักจิตวิทยาชาวอเมริกาได้แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence หรือ preadolescence)
  - เด็กหญิงจะมีอายุประมาณ 13-15 ปี
  - เด็กชายจะมีอายุประมาณ 15-17 ปี

2. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence หรือ adolescence)

- เด็กหญิงจะมีอายุประมาณ 15-18 ปี

- เด็กชายจะมีอายุประมาณ 17-19 ปี

3. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence หรือ youth)

- เด็กหญิงจะมีอายุประมาณ 18-21 ปี

- เด็กชายจะมีอายุประมาณ 19-21 ปี

- จรรยา สุวรรณทัต<sup>(1)</sup> กล่าวถึงการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นในประเทศไทยว่าเป็นเด็กวัย 13 ปี เป็นวัยที่พ้นจากการศึกษาภาคบังคับและวัย 20 ปีเป็นวัยที่บรรลุนิติภาวะตามกฎหมาย กลุ่มวัยรุ่นถึงถูกกำหนดให้เป็นผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 13-19 ปี และเรียกผู้ที่มีอายุ 15-24 ปีว่า "เยาวชน" คำว่าวัยรุ่นกับเยาวชนจึงมักใช้คู่กันและความหมายครอบคลุมถึงเด็กอายุ 19-24 ปี

- อุไร สุมาวิธรรม<sup>(32)</sup> แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นโดยอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ร่วมกัน อาจแบ่งออกได้เป็น 4 ระยะคือ

1. วัยแรกเริ่ม (Puberty) วัยนี้จะคาบเกี่ยวระหว่างช่วงปลายวัยเด็กกับการเริ่มที่จะเข้าสู่วัยรุ่น เด็กหญิงที่เริ่มเข้าสู่วัยนี้อายุอยู่ระหว่าง 11-13 ปี ส่วนเด็กชายอายุจะอยู่ระหว่าง 13-15 ปี โดยจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านขนาดและสัดส่วนของร่างกาย ต่อมาทางเพศเริ่มทำงานซึ่งนำไปสู่การมีวุฒิภาวะทางเพศ คือ การมีประจำเดือนครั้งแรกในเด็กหญิง และการหลั่งน้ำอสุจิเป็นครั้งแรกในเด็กชาย โดยมักจะหลั่งออกมาในลักษณะของฝันเปียกอันเป็นผลจากการที่อวัยวะเพศตื่นตัวในตอนกลางคืน และน้ำกาม (Semen) ถูกปล่อยออกมาเนื่องจากผลิตมากเกินไปจึงล้นออกมาในรูปของฝันเปียก นอกจากนั้นจะเริ่มปรากฏลักษณะที่บ่งเพศทุติยภูมิอันทำให้เด็กวัยนี้ค่อนข้างสับสน ปรับตัวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงอาจหงุดหงิดง่าย มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงได้ง่าย แยกตัวจากคนอื่น ๆ ในครอบครัว ชัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ง่าย รู้สึกว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ ไม่เห็นใจตนเอง

2. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงจะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนต้นระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15-17 ปี ช่วงวัยนี้จะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว และเข้าสู่การมีวุฒิภาวะทางร่างกาย ทำให้เด็กพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น วัยนี้มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นจึงพุ่งความสนใจไปที่ลักษณะทางร่างกายของตน และการยอมรับลักษณะทางกายของตนจากคนอื่น ๆ นอกจากนี้ยังเป็นช่วงคล้อยตามกลุ่มเพื่อนอย่างมาก ในลักษณะที่กล่าวได้ว่า ต้องทำเหมือนกันไม่ให้แตกต่างจากกลุ่ม ดังนั้นการถูกเพื่อนมองว่าต่างจากกลุ่มจึงค่อนข้างจะทำให้เด็กมีความรู้สึกแ่



3. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี และเด็กชายจะอยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี ช่วงนี้การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านการคิดจึงช่วยให้ความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ มีขอบเขตกว้างไกลไปอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นในช่วงระยะนี้จะมีลักษณะของความ เป็นชาย-หญิงที่เด่นชัด มีบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงกันข้ามมากขึ้น มีความ รักสวयรักงามมากขึ้น มีความรักในเพศตรงข้ามแต่ยังชอบอยู่ในกลุ่มเพศเดียวกัน ชอบมีบทบาท ในกลุ่มในสังคม ต้องการการได้รับการยอมรับ มีความรู้สึกนึกคิดด้านปรัชญาและตระหนักถึง เป้าหมายด้านอาชีพ เด็กจึงพยายามทำความเข้าใจกับปัญหาและสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น สนใจศึกษาค้นคว้าหาความรู้ตามความถนัดของตนเอง เพื่อนยังคงมีบทบาทที่สำคัญต่อเด็กในระยะนี้ แต่เขาก็จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้ในด้านอารมณ์ก็ยังค่อนข้างรุนแรงอยู่ แต่เด็กก็เรียนรู้ที่จะพยายามควบคุมอารมณ์มากขึ้น

4. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-20 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่าง ๆ เข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ วัยรุ่นจะมีเอกลักษณ์ของตนเอง จะพยายามคิดและตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง ความต้องการการเห็นด้วยจากเพื่อน ๆ จะเริ่มหายไป เริ่มสนใจอาชีพอย่างจริงจัง รู้จักวางแผนสำหรับชีวิตในอนาคต พยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม มีความต้องการในการสร้างความประทับใจในเรื่องต่าง ๆ ต้องการพิสูจน์ให้เห็นความต้องการของวัยรุ่น

### ความต้องการของวัยรุ่น

ความต้องการของวัยรุ่นจะขึ้นอยู่กับค่านิยมที่ตนนับถือและส่วนใหญ่จะยึดถือค่านิยมในกลุ่มที่ตนเข้าร่วมด้วย กลุ่มมีอิทธิพลมากต่อความต้องการของวัยรุ่น ซึ่งจำแนกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการทางชีววิทยา (Physiological Need) เป็นความต้องการพื้นฐาน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ความต้องการด้านนี้เกิดจากการที่ร่างกายขาดสมดุลและแสดงปฏิกิริยาถึงการขาดสิ่งดังกล่าว เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการอากาศที่บริสุทธิ์ ความต้องการน้ำ ความต้องการพักผ่อนและความต้องการทางเพศ

2. ความต้องการทางจิตวิทยา (Psychological Need) เป็นความต้องการด้านจิตใจได้แก่

2.1. ความต้องการเป็นเจ้าของในสิ่งของต่าง ๆ และไม่ต้องการให้บุคคลอื่นมาใช้ในสิ่งของของตน

2.2. ความต้องการความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่น การเรียน กีฬาและการทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อให้เกิดความชื่นชมและยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและผู้ปกครอง

2.3. ความต้องการความมั่นคงในความรัก ความอบอุ่นจากบุคคลในครอบครัวและเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ

2.4. ความต้องการการมีอิสรภาพและเสรีภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องการมากที่สุดในวัยนี้ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง อิสรภาพที่วัยรุ่นต้องการคือในด้านการแต่งกาย การคบเพื่อน การใช้จ่ายเงินทอง การเที่ยวเตร่และการทำตามใจตนเองและไม่ต้องการให้ใครมาบังคับหรือออกคำสั่ง เป็นต้น

2.5. ความต้องการมีตำแหน่งหน้าที่ในสังคม คือ ต้องการให้สังคมยอมรับนับถือตน การเข้ากลุ่มเพื่อน การแสดงความสามารถให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ โดยจะยึดไปตามค่านิยมของวัยรุ่นในขณะนั้น

2.6. ความต้องการมีประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มเติมความรู้ใหม่ ๆ เนื่องจากความอยากรู้อยากเห็น อยากรทดลอง ซึ่งหากผู้ใหญ่ไม่เข้าใจและกีดกันจะทำให้เกิดผลเสียต่าง ๆ เช่น ปัญหาเรื่องเพศ ยาเสพติดและพฤติกรรมที่ไร้ระเบียบ

2.7. ความต้องการความปลอดภัย เนื่องจากวัยรุ่นยังไม่มีเชื่อมั่นในตัวเองและรู้สึกว่ารู้ว่าตนจะทำผิดพลาด จึงต้องการความปลอดภัยจากครอบครัวที่อบอุ่น ซึ่งถ้าเด็กไม่รู้สึกปลอดภัย อาจทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจต่อสังคมและสร้างปัญหาให้กับสังคมได้

2.8. ความต้องการยอมรับจากผู้ใหญ่ ต้องการให้ผู้ใหญ่เห็นความสามารถของตน ซึ่งการได้รับมอบหมายงานจากผู้ใหญ่จะเป็นสิ่งที่เด็กวัยรุ่นภูมิใจ แต่อย่างไรก็ตามการทำงานต้องเป็นการทำงานเป็นทีม เนื่องจากวัยรุ่นต้องการทำงานเป็นกลุ่มมากกว่าทำคนเดียว

2.9. ความต้องการความเท่าเทียม ความยุติธรรมและความเสมอภาคกันในทุกด้าน ซึ่งถ้าไม่ได้รับความเป็นธรรมจะแสดงออกอย่างชัดเจนว่าไม่พอใจ และต้องการได้รับการแก้ไขให้ถูกต้อง

2.10. ความต้องการมีหลักการและอุดมการณ์ที่จะสามารถชี้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนที่ดี โดยเด็กมักจะยึดถือแนวปฏิบัติตนของพ่อแม่เป็นหลักใช้ปฏิบัติตาม

ซึ่งจากความต้องการทั้งหมดนี้ หากไม่ได้ในสิ่งที่เป็นความต้องการเหล่านี้จะทำให้วัยรุ่นเกิดความคับแค้นใจ ความไม่สบายใจ หรือ ความตึงเครียดและต้องหาทางเพื่อปรับตัวให้ได้ มิฉะนั้นความต้องการจะยังคงรุมเร้าให้จิตใจมีแต่ความทุกข์และเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและทางพฤติกรรมตามมาได้<sup>(32)</sup>



### พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น

ในช่วงวัยรุ่นลักษณะทางสังคมจะมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กมาก ส่วนหนึ่งเป็นผลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสติปัญญาของวัยรุ่นด้วย ผสมกับความคาดหวังทางสังคม จึงทำให้วัยรุ่นนี้ต้องมีการเรียนรู้และปรับตัวทางสังคมอย่างมาก วัยรุ่นจะพัฒนา ลักษณะทางสังคมไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นอิสระ สามารถพึ่งพาและรับผิดชอบตนเองได้ มีการเปลี่ยนแปลงชีวิตจากใกล้ชิดผูกพันกับครอบครัวออกไปสู่สังคมวงกว้างขึ้น การคบเพื่อนและกลุ่มเพื่อนเป็นธรรมชาติหรือภาวะปกติของวัยรุ่นโดยทั่วไป ทั้งนี้ก็เพื่อเสริมความรู้สึกมั่นคงในจิตใจของตนและได้มีโอกาสแสดงความสามารถ ความคิดเห็นให้คนอื่นยอมรับ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นและมีโอกาสเรียนรู้จากคนอื่นเพื่อปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น หากวัยรุ่นขาดการเข้ากลุ่มเพื่อน อาจมีปัญหาพัฒนาการทางสังคมและอาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้

ประสาร ทิพย์ธารา<sup>(35)</sup> กล่าวถึงพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นว่า การเข้ากลุ่มเพื่อนปรากฏในเด็กทุกวัยมาทุกระยะ ๆ ก่อนที่เด็กจะเข้าสู่วัยรุ่น แต่การเข้ากลุ่มเพื่อนในวัยเด็กเหล่านั้นเป็นไปอย่างง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน โดยถือกิจกรรมการเล่นเป็นหลัก เมื่อกิจกรรมการเล่นหยุด กลุ่มก็สลายตัวไปและเข้ากลุ่มกันใหม่เมื่อจะเล่นด้วยกันอีก กลุ่มเพื่อนของเด็กจึงมีลักษณะเป็นกลุ่มชั่วคราวและกิจกรรมกลุ่มดำเนินต่อไปได้โดยอาศัยทักษะการเล่นนั้น ๆ เป็นสำคัญ สำหรับการเข้ากลุ่มของวัยรุ่นมีความซับซ้อนมากกว่ากลุ่มของวัยเด็ก เพราะต้องอาศัยทักษะทางสังคมและประสบการณ์ทางสังคมแบบผู้ใหญ่ด้วย กล่าวคือ สมาชิกของกลุ่มคือตัววัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับ หรือ ประนีประนอมต่อกฎเกณฑ์หรือประเพณีของกลุ่ม เพื่อไม่ให้ขัดแย้งกับความต้องการของตนซึ่งก็คือ การปรับตัวที่ตนเอง ความสามารถในการปรับตัวคือ ความสามารถคาดหมายสังเกตความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้ รู้ความหมายของพฤติกรรมนั้น ๆ และสามารถเข้าใจความรู้สึกหรือเจตคติของสมาชิกในกลุ่มโดยประสานประโยชน์ในกลุ่มได้โดยไม่มีความขัดแย้ง ส่วนกิจกรรมของกลุ่มวัยรุ่นจะกว้างขวางมากขึ้น ทั้งนี้มีได้อยู่ที่กิจกรรมการเล่นแบบกลุ่มเด็ก ๆ แต่เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ผูกพันกันด้วยอารมณ์ ความรู้สึกพึ่งพาทิ้งกันและกันหรือผูกพันกันด้วยกิจกรรมที่มีระเบียบแบบแผนและเป้าหมาย เช่น กิจกรรมกีฬา ดนตรี การค้นคว้าวิชาการหรือสร้างสรรค์พัฒนาต่าง ๆ กิจกรรมจะดำรงอยู่และดำเนินต่อไปได้ ต้องอาศัยการปรับตัวของสมาชิกและความร่วมมือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

ศรีเรือน แก้วกังวาล<sup>(36)</sup> กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่มเพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์ แก้อา และเข้าใจปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัย ซึ่งความคับอกคับใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่าง ๆ



ซึ่งเด็กต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎ ระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำต้องประพฤติปฏิบัติตามมิฉะนั้นอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และต้องหากกลุ่มใหม่ต่อไปอีก

### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่น

ทฤษฎีจัดสังคมของ Erikson (Erlie H. Erikson)<sup>(37)</sup> นักจิตวิทยาสังคม ชาวอเมริกา โดยจะให้ความสำคัญกับสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมทางจิตใจ จะมีผลต่อพัฒนาการนั้น ๆ โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านสังคม ซึ่งตามแนวคิดของ Erikson สามารถแบ่งขั้นพัฒนาการออกเป็น 8 ขั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา ซึ่งจะขอล่าวถึงในขั้นที่ 5 ซึ่งเป็นขั้นถึงระยะตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่นเท่านั้น มีสาระสำคัญดังนี้

1. ขั้นความรู้สึกไว้วางใจกับความรู้สึกไม่ไว้วางใจ (Trust vs mistrusi) ขั้นนี้จะอยู่ในวัยทารก เด็กในขวบปีแรกยังช่วยเหลืออะไรตนเองไม่ได้เลย ผู้เลี้ยงดูจะต้องดูแลเอาใจใส่ทั้งหมด ตั้งแต่ป้อนนม อาหาร การทำความสะอาดร่างกาย การดูแลให้เกิดความสบายและความปลอดภัยทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งหากเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี ได้รับความรัก ความเอาใจใส่อย่างอบอุ่นก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไว้วางใจต่อบุคคลอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อม ในทางตรงกันข้ามหากเด็กไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างอบอุ่น ถูกปล่อยให้ทุกขุทรมานจากการขาดสิ่งที่จะมาสนองตอบความต้องการทางกาย หรือขาดความรักความอบอุ่น ก็จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจ

2. ขั้นความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองกับความรู้สึกละอายและสงสัยไม่แน่ใจตนเอง (Autonomy vs shame and doubt) ช่วงนี้อยู่ในวัยเด็กเล็กอายุ 2-3 ปี เด็กจะเดินเองได้ พูดได้ ไปหยิบจับสิ่งของเองได้ ทำให้เด็กเริ่มเกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เด็กจะอยากสำรวจอยากทำอะไรด้วยตนเอง ในขั้นนี้หากผู้ใหญ่ปล่อยให้เด็กได้ทำอะไรเองในสิ่งที่เขาทำได้และไม่เกิดอันตราย จะช่วยให้เด็กพัฒนาในทิศทางบวก แต่หากผู้ใหญ่เลี้ยงดูโดยไม่ปล่อยให้เด็กได้ทำอะไรเองเลย หรือหากเด็กกระทำในสิ่งไม่ถูกต้อง ก็ถูกดุ ถูกลงโทษอย่างรุนแรงเกินเหตุ จะทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึกผิด ละอาย สงสัยไม่แน่ใจในตนเอง ในระดับที่มากเกินไป ดังนั้นในขั้นนี้ผู้ใหญ่จึงควรช่วยให้เด็กเรียนรู้ขอบเขตว่าเขาทำอะไรได้บ้าง อะไรที่ยังทำไม่ได้ แต่ไม่ควรปล่อยให้เด็กทำได้ทุกอย่างที่อยากทำ หรือเข้มงวดต่อการกระทำของเด็กมากเกินไป

3. ขั้นคิดริเริ่มสร้างสรรค์กับความรู้สึกผิด (Initiative vs guilt) อยู่ในช่วงอายุประมาณ 3-5 ปี ในวัยนี้เด็กสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองมากขึ้น สามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ได้กว้างขึ้น เด็กช่างอยากรู้อยากเห็น เริ่มมีความคิดและจินตนาการในรูปแบบของตนเอง เด็กวัยนี้จึงสนุกสนานกับการเล่นสมมุติต่าง ๆ หากเด็กได้รับการส่งเสริมให้ได้ทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ได้นำเสนอความสามารถของตน จะช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนาความรู้สึกริเริ่มสร้างสรรค์ แต่หากเด็กขาดโอกาสที่จะได้กระทำหรือทำแล้วขาดการส่งเสริม การชมเชยยกย่องจากผู้ใหญ่ เด็กจะพัฒนาความรู้สึกไม่ค้อยกลัวคิด ไม่ค้อยกลัวทำอะไร

4. ขั้นขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกด้อย (Industry vs inferiority) อยู่ในช่วงอายุประมาณ 6-12 ปี เด็กจะอยู่ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา เริ่มเรียนรู้โลกกว้างมากขึ้น เด็กจะใฝ่เรียนรู้และพยายามกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เห็นว่าเขาสามารถทำได้หรือประสบความสำเร็จ เด็กอยากให้คุณครูและเพื่อนยอมรับว่าเขามีความสามารถ ดังนั้นหากผู้ใหญ่ได้ช่วยให้เด็กได้เกิดความรู้สึกว่าเขาก็มีดี มีความสามารถ ซึ่งทำได้โดยหาทางสนับสนุนให้เขาทำงานให้สำเร็จอย่างสุดความสามารถและหาจุดดีของงานหรือของตัวเองเองในการทำงานนั้นมายกย่องชมเชย ก็จะช่วยทำให้เด็กอยากทำกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อทำก็จะพยายามอย่างเต็มที่ อันเป็นการเพาะบ่มความรู้สึกขยันหมั่นเพียรให้เกิดขึ้นในตนเอง ในทางตรงกันข้ามหากเด็กทำอะไรแล้วผู้ใหญ่มีแต่ตำหนิหรือไม่เคยยกย่องชมเชยเด็กเลย เขาก็จะรู้สึกว่าตนเองด้อย ไม่มีความสามารถ

5. ขั้นเข้าใจในเอกลักษณ์แห่งตนกับความรู้สึกสับสนในเอกลักษณ์และบทบาทแห่งตน (Identity vs identity confusion) ซึ่งเป็นขั้นที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น อายุประมาณ 12 – 19 ปี เป็นระยะที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายและรวดเร็วในทุกด้าน ตั้งแต่ด้านร่างกายที่เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ สติปัญญาก็สามารถรับรู้และคิดได้เทียบเท่ากับผู้ใหญ่ วัยนี้เด็กจะพยายามเป็นอิสระจากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่อื่น ๆ เขาต้องการเรียนรู้และทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองเพื่อเตรียมการเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่และมีชีวิตในแนวทางของตนเอง วัยรุ่นจึงไม่ค่อยคล้อยตามผู้ใหญ่เหมือนในวัยที่ผ่านมา หากวัยรุ่นได้ทดลองทำและเรียนรู้บทบาทต่าง ๆ ได้ค้นพบและประเมินตนเองได้ว่าตนคือใคร มีคุณลักษณะและองค์ประกอบต่าง ๆ อย่างไรบ้าง ต้องการอะไร มีความสามารถอย่างไร จะเลือกศึกษาและประกอบอาชีพอะไร จะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใดแล้ว ก็แสดงว่าเด็กเข้าใจในเอกลักษณ์แห่งตน ส่วนวัยรุ่นที่ต้องทำอะไรตามที่พ่อแม่คาดหวัง หรือเลือกศึกษา เลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามกลุ่มเพื่อน โดยไม่ได้ประเมินตนเองอย่างเข้าใจนั้นจะนำไปสู่การกระทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้ไม่ดีเท่าที่ควร ไม่มีความสุข หรือไม่ตรงกับความต้องการลึก ๆ ของตน ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นไม่แน่ใจว่าตนควรจะเลือกเส้นทางนั้นต่อไปดีหรือไม่ หรือจะดำเนินไปใน



ทิศทางใดจึงจะเหมาะสมที่สุดสำหรับตน นั่นคือเขารู้สึกสับสนในเอกลักษณ์และบทบาทแห่งตน อันไม่เป็นผลดีต่อการพัฒนาการของบุคคลในวัยนี้และอาจเชื่อมโยงไปสู่วัยอื่น ๆ ตามมาด้วย จากทฤษฎีข้างต้น กล่าวได้ว่าการที่วัยรุ่นนั้นมีพัฒนาการที่ดีและต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยทารกแล้วนั้น จะส่งผลให้ในระยะของวัยรุ่นมีพัฒนาการที่ดีต่อสังคม ต่อบุคคลดี สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

### ลักษณะการปรับตัวทางสังคมที่เหมาะสม

ลักษณะการปรับตัวทางสังคมในวัยรุ่นเป็นเครื่องที่บ่งชี้กับการปรับตัวและการพัฒนาการทางสังคมที่ดีในวัยผู้ใหญ่ หากสามารถปรับตัวได้เหมาะสมก็จะสามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข วัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เหมาะสม ควรมีลักษณะดังนี้

1. ปฏิบัติตามบรรทัดฐานของสังคมได้ ซึ่งจะวัดจากการที่รู้และเข้าใจในระเบียบและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ทางสังคมว่ามีความจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกัน
2. ทักษะทางสังคม เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ ทักษะทางสังคมพื้นฐาน ได้แก่ ทักษะในการพูดคุยสนทนา ทักษะในการฟัง ทักษะในการมองคนอื่นและตนเองในทางบวก มารยาททางสังคมและการรู้จักเห็นใจผู้อื่น
3. สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ผู้ปกครองและพี่น้อง
4. สามารถปรับตัวกับเพื่อนได้ดี ทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ
5. สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมของโรงเรียนได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครูและเพื่อนที่โรงเรียน ไม่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ให้โรงเรียน
6. สามารถทำงานหรือร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้
7. มีความรับผิดชอบต่อคำพูดและสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นหน้าที่หรือได้รับมอบหมาย
8. ตระหนักต่อชุมชนและสังคม สนใจและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน รวมทั้งมีส่วนช่วยรับผิดชอบหรือพัฒนาชุมชน สังคมในความสามารถของตนได้<sup>(32)</sup>

### ความหมายของสัมพันธภาพกับเพื่อน

สัมพันธภาพ หมายถึง แบบแผนของการมีปฏิสัมพันธ์ที่มีกระบวนการที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นระหว่างบุคคลที่ละเล็กลน้อยอย่างต่อเนื่อง มีการสนทนา ติดต่อย่างใกล้ชิด โดยเป็นผลจากความคุ้นเคยและความรัก ความผูกพัน สัมพันธภาพนี้อาจจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้<sup>(38)</sup>



สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความสัมพันธ์หรือการเกี่ยวข้องกันของบุคคล รวมทั้งความสัมพันธ์ทางสังคมอันจะนำมาซึ่งการพัฒนารูปแบบของการมีส่วนร่วมต่อความคาดหวัง ความสัมพันธ์ทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม<sup>(39)</sup>

Chickering<sup>(40)</sup> กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งความอดทนที่จะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ๆ ได้แก่ การสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้และการมีใจกว้าง ส่วนการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้ใจ การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

จากความหมายดังกล่าว สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การแสดงพฤติกรรมระหว่างบุคคล เป็นแบบแผนของการมีปฏิสัมพันธ์ ในลักษณะที่ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน รู้จัก - เข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่างและเคารพสิทธิของบุคคล รู้จักการให้และการรับ ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนเมื่อบุคคลอื่นต้องการความช่วยเหลือ

ดังนั้น สัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง การแสดงพฤติกรรมโต้ตอบระหว่างบุคคลกับเพื่อน ซึ่งเป็นแบบแผนของการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลที่ละเล็กละน้อยอย่างต่อเนื่อง ในลักษณะที่ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน รู้จัก - เข้าใจตนเองและเพื่อน ยอมรับความแตกต่างและให้ความเคารพในสิทธิของเพื่อน รู้จักการให้และการรับ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนเมื่อต้องการความช่วยเหลือ

### ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

Schneider<sup>(41)</sup> ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้ คือ

1. ความพอใจร่วมกัน (Mutuality) หมายถึง การที่บุคคลคบหาสมาคมกันนั้น จำเป็นจะต้องคำนึงถึงความรู้สึกและความพอใจของทั้งสองฝ่ายเป็นเบื้องต้น ต่างฝ่ายต่างก็พอใจที่จะคบหาสมาคมกัน ถ้าต่างฝ่ายต่างก็ไม่พอใจที่จะรู้จักหรือคบหาสมาคมกันแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็จะไม่ยืดยาวต่อไป อาจจะเป็นการรู้จักกันอย่างผิวเผินเท่านั้น

2. การรู้จักและไว้ใจกัน (Knowledge and Trust) เมื่อบุคคลพอใจที่จะคบหาสมาคมกันแล้วต้องทำความรู้จักกัน ต้องศึกษารายละเอียดและประวัติส่วนตัวของฝ่ายตรงข้ามแล้ววิเคราะห์ดูว่าบุคคลนั้น ๆ มีทัศนคติหรือสนิยมแบบเดียวกับตนหรือไม่ การที่จะให้ผู้อื่นไว้ใจตนเองนั้น บางคนจะใช้วิธีเปิดเผยตนเองแสดงความบริสุทธิ์ใจเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามรู้จัก

คุ้นเคย หรือไว้วางใจรวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจกัน สนิทสนมกันเป็นอย่างดี

3. ปทัสถานส่วนบุคคล (Personal Norms) เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เช่น การแสดงกริยามารยาท ความประพฤติส่วนตัว อุปนิสัยใจคอส่วนตัวและบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เป็นต้น ถ้าบุคคลมีปทัสถานส่วนบุคคลดีก็เป็นเสน่ห์ของบุคคลนั้น ทำให้เป็นที่รักใคร่และชื่นชอบของบุคคลอื่น อันเป็นปัจจัยในการสร้างความสัมพันธ์หรือมิตรภาพที่ดีต่อกันได้

4. การลงทุนส่วนตัว (Self Investment) เมื่อบุคคลเข้าไปมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือกลุ่ม อาจจะได้กำไรหรือขาดทุน กำไรในที่นี้หมายถึง ความพอใจ ความสำเร็จ ความร่าเริงและความสุขใจ ส่วนขาดทุน หมายถึง ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจ ความอับอายและความกระวนกระวายใจ คำว่าต้นทุน หมายถึง ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง โอกาสและเวลาที่เสียไป ดังนั้นการที่บุคคลจะคบกับใครนั้น แต่ละบุคคลจะต้องพิจารณาถึงกำไรและขาดทุนไว้ใจ และยอมลงทุนโดยเสียบางส่วนเพื่อแลกกับบางอย่างที่พอใจ

จากข้อความดังกล่าว กล่าวได้ว่า การที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นนั้นจะต้องเป็นผู้เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง รู้จักความไว้วางใจผู้อื่น และต้องสามารถรับรู้ในความรู้สึกของบุคคลอื่นด้วย

#### การคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น

การคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่น จะเริ่มขึ้นในระหว่างช่วงปลายของวัยรุ่นตอนต้นและช่วงต้นของวัยรุ่นตอนปลาย คือ เด็กหญิงจะเริ่มเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1 ปี ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย จะเริ่มมีเพื่อนต่างเพศมากขึ้น เป็นวัยที่ต้องการความสนใจจากเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นสัญชาตญาณทางเพศอย่างหนึ่ง ซึ่งโดยแท้จริงแล้วสัญชาตญาณทางเพศมิได้หมายถึงเฉพาะความต้องการทางเพศอย่างเดียวเท่านั้น การต้องการความสนใจ การวางตัว ความรักจากเพศตรงข้าม และการคบเพื่อนต่างเพศก็เป็นส่วนหนึ่ง <sup>(42)</sup>

วัยรุ่นมักจะมีความกังวลใจและลำบากใจในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับเพื่อนต่างเพศนั้น มีทั้งในสภาพที่เป็นเพื่อนฝูงและในฐานะคู่สมรสในอนาคต ซึ่งถ้าถูกขัดขวางอาจทำให้วัยรุ่นพยายามหลบซ่อนหรือมีพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อคงความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนต่างเพศได้และอาจผลักดันให้เกิดความประทุติในทางที่ผิดได้เนื่องจาก สิ่งที่วัยรุ่นระะยะ



นี้ต้องการมากที่สุดคือ ต้องการได้เป็นที่รัก โดยที่จะเป็นที่รักของใครนั้นไม่สำคัญเพราะคิดว่าจะทำให้ชีวิตของตนสมบูรณ์มากขึ้นเหมือนคนอื่น

วัยรุ่นทั้งชายและหญิง มักจะกำหนดคุณภาพของเพื่อนต่างเพศที่หวังไว้ โดยเกณฑ์นั้นจะแตกต่างกับเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นหญิงจะชอบเพื่อนต่างเพศที่มีลักษณะดี เป็นสุภาพบุรุษ รูปร่างดี แต่งกายสะอาดเรียบร้อย เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ไม่โอ้อวด มีน้ำใจนักกีฬา มีความสามารถพิเศษมาก ๆ สำหรับวัยรุ่นชายต้องการมีเพื่อนต่างเพศที่เป็นสุภาพสตรี ลักษณะเหมาะสม แต่งตัวสวยงาม ไม่เสแสร้งโอ้อวด ไม่จัดจ้านเกินอายุและมีลักษณะนิสัยก้าวร้าว<sup>(43)</sup>

จากข้อความดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นนั้นเป็นพัฒนาการทางสังคม เป็นสัญชาตญาณในการดำรงชีวิต ซึ่งหากได้รับการสนับสนุนความเข้าใจที่ดีของผู้ใหญ่ วัยรุ่นก็จะไม่ประพฤติไปในทางที่ผิดและคบเพื่อนต่างเพศอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมและจากเกณฑ์กำหนดคุณภาพของเพื่อนต่างเพศมักจะเป็นเพื่อนในอุดมคติมากกว่าความเป็นจริง ซึ่งเป็นพื้นฐานคำนึงมาจากอิทธิพลของสังคมของเพื่อนและผู้ใหญ่รอบตัวเป็นส่วนใหญ่

#### การเลือกคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพธาราม<sup>(6)</sup> กล่าวถึงวัยรุ่นกับเพศตรงข้ามว่า ความเป็นเพื่อนต่างเพศเกิดจากความสัมพันธ์ในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่คณะ การร่วมกิจกรรมหมู่คณะบ่อย ๆ ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความสนใจซึ่งกันและกัน ซึ่งการเลือกเพื่อนต่างเพศในระดับความเป็นเพื่อนอาจเกิดจากความคาดหมาย คุณสมบัติของเพื่อน ๆ เพศตรงข้ามในหมู่คณะที่ตนเข้าร่วมกิจกรรมหรือเป็นสมาชิกอยู่เป็นสำคัญ โดยอยู่บนพื้นฐานของความชอบหรือไม่ชอบเป็นเกณฑ์และการคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศควรเป็นไปตามปทัสถานของสังคม ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่อยู่ในกรอบของประเพณีที่สังคมไทยยอมรับได้ รู้จักระมัดระวังในการคบเพื่อนให้ถูกต้องตามศีลธรรมจรรยาอันดี

#### ความแตกต่างในการเลือกเพื่อนของวัยรุ่นชายหญิง

โดยทั่วไป ความสนใจในการเลือกเพื่อนของวัยรุ่นชายและหญิง มักไม่ค่อยต่างกัน ทั้งการเลือกเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ โดยมักจะเลือกเพื่อนที่มีคุณลักษณะดังนี้

1. สภาพสังคมเศรษฐกิจ วัยรุ่นหญิงมักเลือกเพื่อนต่างเพศที่มีสภาพสังคมเศรษฐกิจสูงกว่าตนหรืออย่างน้อยก็เท่ากับตน ในทางกลับกันวัยรุ่นชายมักจะเลือกเพื่อนหญิงที่มีสถานภาพต่ำกว่าตนหรือเท่ากับตน



2. อายุ วัยรุ่นหญิงมักให้ความสนใจเพื่อนต่างเพศในเชิงผู้สาวที่มีอายุมากหรือเท่ากับตน ส่วนวัยรุ่นชายจะเลือกวัยรุ่นหญิงที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับตน

3. ความคาดหมาย วัยรุ่นหญิงมักจะชอบเพื่อนที่มีระดับการศึกษาหรือสถานภาพทางความรู้อยู่ในระดับเดียวกันหรือสูงกว่า ส่วนวัยรุ่นชายจะให้ความสำคัญของความฉลาดและความสามารถต่าง ๆ มากกว่า

การที่วัยรุ่นได้คบกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศนั้น นอกจากจะช่วยทำให้มีโอกาสได้ฝึกการแสดงบทบาททางสังคมของตนแล้ว ยังทำให้ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เช่น ความคิดเห็นทัศนคติต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลต่อการเพิ่มทักษะทางความคิดในการปรับตัวทางสังคมต่อไปในอนาคต ทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีตามมา<sup>(6)</sup>

#### 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางความคิดในการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกตามปัจจัยด้านต่าง ๆ ดังนี้

##### 4.1 ปัจจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคล

###### 4.1.1 อายุ

- Bell , J.<sup>(44)</sup> กล่าวว่า อายุมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลต่อการปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น โดยได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดในชีวิตและวิธีการเผชิญปัญหาในการปรับตัวของผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านจิตใจ จำนวน 10 คน พบว่า อายุที่แตกต่างกันจะใช้วิธีในการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน

- จงกลณี ต้อยเจริญ<sup>(45)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นมีจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 440 คน พบว่าอายุแตกต่างกันแต่การปรับตัวไม่แตกต่างกัน

###### 4.1.2 เพศ

- Kaplan<sup>(46)</sup> ได้ศึกษาสุขภาพจิตของเด็กในโรงเรียนมัธยมจำนวน 810 คน โดยศูนย์สุขภาพจิตปริงซ์จอร์จในแมรี่แลนด์ (Prince George country Mental Health Clinic) พบว่า พวกที่ปรับตัวได้ดีคือพวกที่มีความสุขในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น มีเหตุผลดีเหมาะสมกับอายุ มีประมารร้อยละ 19.6 ส่วนที่ปรับตัวไม่ได้ปานกลางคือ พวกที่ไม่มีความสุขเท่าที่ควร มี

ความยุ่งยากในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นและต่อสู้บางอย่าง มีประมาณร้อยละ 24.2 และพวกที่ปรับตัวไม่ได้อย่างรุนแรงคือ พวกที่มีปัญหาการปรับตัวอย่างรุนแรงและต้องการความช่วยเหลือ มีประมาณร้อยละ 18 โดยเด็กหญิงมีปัญหาความคับข้องใจและมีการปรับตัวมากกว่าเด็กชาย เนื่องจากเด็กหญิงได้รับการปกป้องและมีอิสระในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ น้อยกว่าเด็กชาย

- มนูญ เป้เงินเจริญ<sup>(47)</sup> ศึกษาเปรียบเทียบปัญหาส่วนตัว ปัญหาสังคมและปัญหาการเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษา นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและนักศึกษาผู้ใหญ่ ระดับ 5 จังหวัดสงขลา มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 560 คน พบว่า นักเรียนเพศชายจะประสบปัญหาส่วนตัว ปัญหาสังคมมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และนักเรียนเพศหญิงประสบปัญหาการเรียนมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

- อนุสรณ์ สมตระกูล<sup>(48)</sup> ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินอายุระหว่าง 15-20 ปี ที่เรียนร่วมห้องเรียนเดียวกันกับเด็กปกติในกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา จำนวน 35 คน พบว่า เพศหญิงปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดีกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

- จิระ จิ่งเจริญศิลป์<sup>(49)</sup> ศึกษาค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศของเด็กวัยรุ่นในแหล่งเสื่อมโทรมคลองเตย อายุ 15-19 ปี จำนวน 226 คน พบว่า เด็กวัยรุ่นชายรู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเพศหญิง เด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้จะรู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวดี เด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้อยู่ในสถานศึกษา รู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในสถานศึกษาและเด็กวัยรุ่นที่รู้สึกว่าครอบครัวไม่สงบสุขจะรู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่รู้สึกว่าครอบครัวสงบสุข

#### 4.1.3 ศาสนา

- อุบล เสถียรปภินทร<sup>(50)</sup> ศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนไทยมุสลิมในวิทยาลัยครูยะลา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนไทยมุสลิมในชั้นประกาศนียบัตรนักวิชาการศึกษา (ป.ก.ศ.) และชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงในวิทยาลัยครูยะลา จำนวน 296 คน พบว่า นักเรียนไทยมุสลิมที่มีความเคร่งครัดทางศาสนาน้อย จะปรับตัวในด้านต่าง ๆ ได้ดีกว่านักเรียนที่มีความเคร่งครัดทางศาสนา มาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### 4.1.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

- นิภาพร จินดาวัฒน์<sup>(51)</sup> ศึกษาในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ผลในการเรียนกับความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาโรงเรียนวัดเทพศิรินทร์ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวสูง ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความสามารถในการปรับตัวต่ำตามไปด้วย

- สุภาพรรณ โคตรจรัส<sup>(28)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 2,009 คน พบว่า นิสิตจะประสบปัญหามากที่สุดในการปรับตัวทางการเรียน ประสบปัญหาค่อนข้างมากในด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านหลักสูตรการสอน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาและด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ประสบปัญหาค่อนข้างน้อยในด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านบ้านและครอบครัว ประสบปัญหาน้อยที่สุดในด้านการปรับตัวทางเพศ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กล่าวคือ นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีวิธีการจัดการกับปัญหาดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

- ณัฐพล แนวจำปา<sup>(52)</sup> ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยที่เรียน ณ ศูนย์เรียนศัลยา จำนวน 377 คน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางจะมีการปรับตัวที่ดีกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

- นงนุช โรจนเลิศ<sup>(53)</sup> ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษา 2,4,6 ซึ่งเป็นโรงเรียนสหศึกษา สายสามัญ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

#### 4.1.6 จำนวนพี่น้อง

- Nadder และคณะ<sup>(54)</sup> ทำการศึกษาเปรียบเทียบเครื่องมือในการวิเคราะห์สาเหตุและอาการของโรคสมาธิสั้นในเด็ก โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างทางพันธุกรรม พบว่า ฝาแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน จะมีโอกาสเป็นโรคสมาธิสั้นได้มากกว่าฝาแฝดที่เกิดจากไข่คนละใบ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Seroczynski และคณะ<sup>(55)</sup> พบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรม



ต่างๆที่เป็นพฤติกรรมต่อต้านสังคมนั้นจะพบได้ง่ายในฝาแฝดที่มีเพศเดียวกันมากกว่าฝาแฝดต่างเพศกันหรือในบุตรบุญธรรมที่ได้รับการเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมที่เหมือนกัน

- จวีวรรณ กินาวงศ์<sup>(56)</sup> ให้ความเห็นว่า เด็กที่มีพี่น้องหลายคนย่อมมีโอกาสเรียนรู้ในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดีกว่าบุตรคนเดียวที่ขาดตัวอย่างของพี่หรือน้องจึงขาดทักษะในการเข้ากับเพื่อน แต่อย่างไรก็ตามบุตรคนเดียวก็อาจจะปรับตัวได้ดีกว่าบุตรที่มีพี่น้องหลายคน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ภายในบ้านและการอบรมเลี้ยงดูของบิดา-มารดา นอกจากนี้จำนวนสมาชิกในครอบครัวทางจิตวิทยายังเชื่อว่าส่งผลต่อเด็ก คือ เด็กที่เป็นบุตรคนเดียวจะมีพัฒนาการในการปรับตัวแตกต่างกันบุตรที่มีพี่น้องหลายคน

#### 4.1.7 ลำดับการเกิด

- อัมพล สุอำพันและวาสนา ศรมณี<sup>(57)</sup> ศึกษาในเรื่อง จิตวิทยากับการเจ็บป่วย กล่าวว่า บิดามารดาอาจมีท่าทีและทัศนคติในการอบรมเลี้ยงดูบุตรแต่ละคนแตกต่างกันไปตามลำดับที่เกิดของบุตร ซึ่งจะมีผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของเด็ก เด็กที่เกิดมาเป็นบุตรคนเดียวของครอบครัว มีโอกาสที่จะมีปัญหาด้านการปรับตัวมากกว่าเด็กที่มีพี่น้องในครอบครัวหลายคน บิดามารดาจะแบ่งปันหรือเฉลี่ยความรักความสนใจให้แก่บุตรทุกคน ส่วนเด็กที่ไม่มีพี่หรือน้องย่อมรู้สึกผูกขาดความรักของบิดามารดาแต่ผู้เดียว ไม่รู้จักการแบ่งปัน เด็กมักจะได้รับเลี้ยงดูอย่างทะนุถนอมทำให้เด็กมีความคิดสำคัญในตนเองและเอาแต่ใจตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องปรับตัว เด็กมักเกิดความคับข้องใจได้ง่าย มีความท้อถอย ความหวาดกลัววิตกกังวล หรือพยายามหลบหลีกหนีหน้าผู้คนและเก็บตัว

ส่วนเด็กที่เกิดมาเป็นบุตรคนแรกในครอบครัว หมายถึง การเป็นบุตรคนเดียวของครอบครัวชั่วระยะเวลาหนึ่งจนกว่าจะมีน้องคนใหม่ เด็กย่อมเคยได้รับความสนใจอย่างเต็มที่จากบิดามารดา เมื่อมีน้องคนใหม่เกิดขึ้นความรักและความสนใจที่บิดามารดาเคยทุ่มเทให้เฉพาะตนผู้เดียวก็ถูกแบ่งปันไปให้น้อง ๆ ประกอบกับตนเองต้องเริ่มมีภาระรับผิดชอบต่าง ๆ ต่อเนื่องสภาพการณ์เช่นนี้จึงอาจก่อปัญหาทางบุคลิกภาพได้ เด็กอาจกลายเป็นคนขี้อาย เก็บตัว และมีความไม่เมียงที่คิดฝันเลื่อนลอยหรือมีพฤติกรรมต่อต้าน ขัดขืนและก้าวร้าวรุนแรง ซึ่งนักจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกนี้เนื่องมาจากอารมณ์อิจฉา แต่การที่บุตรคนแรกต้องมีหน้าที่รับผิดชอบกิจกรรมในบ้านมากกว่าบุตรคนอื่น ๆ บิดามารดามักไว้ใจมอบหมายงานให้ทำ ดังนั้นบุตรคนแรกจึงมีลักษณะเอาจริงเอาจัง เป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบสูง เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียด มักมีการปรับตัวดี ปฏิกริยาทางด้านจิตใจไม่รุนแรงนัก

บุตรคนกลาง อาจมีปัญหาได้ง่าย ถ้าบิดามารดาไม่ระวังท่าทีและทัศนคติในการเลี้ยงดูเพราะว่าบุตรคนกลางนั้นเติบโตมาในบรรยากาศแห่งการเปรียบเทียบ โดยเฉพาะมักจะถูกเปรียบเทียบกับบุตรคนแรกและบุตรคนสุดท้องในด้านพัฒนาการ บุตรคนกลางอาจมีความรู้สึกว่ามีความสามารถที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่เท่ากับบุตรคนแรก ของใช้ก็มักจะต้องใช้ของเก่าจากบุตรคนแรก ในขณะที่บุตรคนกลางกำลังจะเป็นที่รักใคร่ของบิดามารดา บุตรคนเล็กสมาชิกใหม่ก็จะดึงดูดความสนใจของบิดามารดาไปจากบุตรคนกลาง ดังนั้นบุตรคนกลางอาจมีอาการหงุดหงิดง่าย อิจฉา แกล้ง พยายามเอาเปรียบ เด็กพวกนี้อาจปรับตัวลำบากและมีปฏิกริยารุนแรงได้

บุตรคนสุดท้อง เป็นบุตรที่บิดามารดารักทะนุถนอมตามใจมาก เพราะเป็นสมาชิกคนสุดท้าย ดังนั้นบุตรคนสุดท้องมักมีลักษณะเป็นเด็กกว่าวัยเอาแต่ใจตัวเอง ไม่ค่อยอดทนต่อความลำบาก พึ่งบิดามารดาอยู่เสมอ เด็กพวกนี้มักมีการปรับตัวลำบาก อาจมีปฏิกริยาทางด้านจิตใจรุนแรงได้

#### 4.1.8 แผนการสอน

- อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง<sup>(58)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคโนโลยีอาชีวศึกษา พบว่านักศึกษาประสบปัญหา最多ในด้านการปรับตัวทางการเรียนและปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาไม่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะต่างเพศหรือเลือกเรียนต่างสาขาวิชา

- เพ็ญทิศา นรินทรากุล<sup>(59)</sup> ศึกษาเรื่องปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตโควต้า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโควต้า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 204 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2531 พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตโควต้าที่พบมาก แต่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านซึมเศร้า ด้านก้าวร้าวชอบทำลาย ด้านกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านหวาดระแวงและอาการทางจิต นิสิตชายและหญิงมีการปรับตัวเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาและปัญหาความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่นและกลัวโดยไม่มีเหตุผลแตกต่างกัน นิสิตที่เลือกเรียนวิชาเอกแตกต่างกันจะมีปัญหาการปรับตัวด้านการเงิน ที่อยู่อาศัยแตกต่างกัน ส่วนปัญหาทางสุขภาพจิตไม่มีความแตกต่างกัน



## 4.2 ปัจจัยด้านโรงเรียน

### 4.2.1 ระดับชั้นเรียน

- กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ<sup>(60)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จำนวน 499 คน จากโรงเรียน 18 แห่ง พบว่า ระดับชั้นเรียนต่างกัน การปรับตัวจะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนจะมีการปรับตัวดีขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และเมื่ออยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะดีขึ้น

- จิตรียา ไชยศรีพรหม<sup>(61)</sup> ศึกษาบุคลิกภาพการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,848 คน พบว่า เพศหญิงและเพศชายมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,6,4,3, และ 5 จะปรับตัวได้สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ในด้านความเป็นตัวของตัวเองและนักเรียนในแต่ละชั้น มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

- สมศรี บุญอรุณรักษา<sup>(62)</sup> ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนเครือข่ายอริก ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2,3 ของโรงเรียนในเครือข่ายอริก จำนวน 1,808 คน พบว่า ระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน การปรับตัวไม่แตกต่างกัน

### 4.2.2 ประเภทของโรงเรียน

- ผกาพันธ์ ชนะภัย<sup>(63)</sup> ศึกษาเจตคติทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสหศึกษาและโรงเรียนสตรี ในกรุงเทพมหานคร ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงในโรงเรียนสหศึกษาและในโรงเรียนสตรี จำนวน 745 คน พบว่า เจตคติทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงในโรงเรียนสหศึกษากับนักเรียนหญิงในโรงเรียน มีเจตคติทางเพศไม่แตกต่างกัน

- สิวิวรรณ คำแซม<sup>(9)</sup> ศึกษาการปรับตัวในการคบเพื่อนต่างเพศระหว่างนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ที่จบจากโรงเรียนสตรีและโรงเรียนสหศึกษา พบว่า นักศึกษาหญิงที่จบจากโรงเรียนสตรี มีการปรับตัวแตกต่างจากนักศึกษาหญิงที่จบจากโรงเรียนสหศึกษา โดยนักศึกษาหญิงที่จบจากโรงเรียนสตรีมีเพื่อนต่างเพศน้อย ชอบอยู่ใน

กลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน มีความวิตกต่อการคุ้นเคยใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม ส่วนนักศึกษาที่จบจากโรงเรียนสหศึกษา จะมีเพื่อนต่างเพศมากและชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ในการคบเพื่อนต่างเพศ และทั้งสองกลุ่มนี้ต่างสนใจในเรื่องเพื่อนต่างเพศและมีความเห็นว่าเป็นเรื่องปกติที่จะคบเพื่อนต่างเพศ

- นิมนวล อึ้งทะชัย<sup>(64)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ และหาตัวแปรที่เกี่ยวข้องเช่น ประเภทโรงเรียน ระดับชั้นและเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนหญิงล้วน ชายล้วนและสหศึกษา อย่างละ 1 แห่ง ปีการศึกษา 2532 จำนวน 373 คน พบว่า อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 แต่อัตมโนทัศน์ของนักเรียนหญิงในโรงเรียนสหศึกษาและหญิงล้วนไม่แตกต่างกัน ส่วนอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชายในโรงเรียนสหศึกษาและชายล้วนแตกต่างกัน และการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสหศึกษา ชายล้วน หญิงล้วน มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01

#### 4.2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน

กลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก ยิ่งหากเป็นวัยรุ่นที่ขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัวด้วยแล้ว กลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากขึ้น

- จำเนียร ชวงโชติและคณะ<sup>(65)</sup> กล่าวว่า วัยรุ่นจะเริ่มเห็นความสำคัญของเพื่อนและความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมากขึ้น วัยรุ่นพยายามตีตนออกห่างจากพ่อแม่ คุณค่าหรือคำสั่งสอนที่พ่อแม่มอบให้เริ่มลดความสำคัญลงเรื่อย ๆ ในขณะที่ความคิดเห็น เจตคติของเพื่อน ๆ กลายเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอย่างจริงจัง ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่และเด็กจะเป็นทั้งความรัก ความระลึกผิด การโต้แย้งและขัดอกขัดใจกัน แต่ในมิตรภาพของเด็กวัยรุ่นนั้นจะเต็มไปด้วยความรู้สึกแบบเพื่อน การมีความสัมพันธ์แบบเคียงบ่าเคียงไหล่กัน การใกล้ชิดในลักษณะที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถมองเห็นลักษณะความเป็นตัวของตัวเองได้ นอกจากนั้นวัยรุ่นยังเป็นวัยที่เต็มไปด้วยความกระตือรือร้น ต้องการเป็นอิสระสู่สังคมภายนอก โดยจะศึกษาประสบการณ์ชีวิตทางสังคมด้วยการคบเพื่อนวัยเดียวกับเขา เพื่อนจึงมีความหมายต่อวัยรุ่นมากและจะรู้สึกว่าเป็นเพื่อนมีความจำเป็นจะขาดเสียไม่ได้ ในการประกอบกิจกรรมใด ๆ ก็ตามจะอาศัยเพื่อน เมื่อมีเรื่องก็มักจะเล่าเรื่องหรือขอความเห็นจากเพื่อนและปรับทุกข์กับเพื่อนมากกว่าพ่อ-แม่ของตน



- ศรีธรรม ธนาภูมิ<sup>(66)</sup> กล่าวว่า การคบเพื่อนเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นต้องการพึ่งพาและได้รับการประดับประคองด้านจิตใจ ต้องการให้เพื่อนเข้าใจและยอมรับการกลัวเพื่อนทอดทิ้งและไม่ให้ร่วมกลุ่มจะทำให้วัยรุ่นพยายามปรับตนให้เป็นที่ยอมรับ ทำให้ยอมทำตามเพื่อนและเลียนแบบเพื่อน ทั้งท่าทาง การแต่งกาย วิธีการพูด ความคิดและค่านิยมต่าง ๆ ความสนใจเพื่อนต่างเพศจะช่วยผลักดันให้วัยรุ่นกระทำตามค่านิยมที่เป็นที่ยอมรับของสังคม เพื่อที่จะสามารถร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นและรักษาความสัมพันธ์อันใกล้ชิดไว้ได้

- กิติกร มีทรัพย์<sup>(67)</sup> กล่าวว่า โดยทั่วไปแล้ววัยรุ่นต้องการเพื่อนด้วยเหตุผลผลักดันหลายอย่าง ซึ่งสาเหตุสำคัญ ๆ จะประมวลได้ 7 ประการ ดังนี้

1. ต้องการความเชื่อมั่นหรือช่วยเสริมความมั่นใจให้มากขึ้น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีบทบาทใหม่แบบผู้ใหญ่ ต้องดำเนินการและแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง วัยรุ่นตกอยู่ในความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มั่นใจ เพื่อนและกลุ่มสามารถช่วยเหลือได้ อย่างน้อยก็รับรู้ปัญหาและช่วยผ่อนคลายข้อกังวลใจได้ดีกว่าคนอื่น ๆ

2. ต้องการอิสระ เป็นตัวของตัวเอง การอยู่ในครอบครัววัยรุ่นจะรู้สึกว่ายังต้องพึ่งพาและอยู่ในกรอบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของบ้าน รู้สึกว่าพ่อแม่ยังเห็นเขาเป็นเด็ก จึงต้องการสถานที่ใหม่ พบคนใหม่ ๆ ที่จะทำให้เขาเป็นอิสระแก่ตัวเองตามสมควร วัยรุ่นที่มีความรู้สึกได้ว่าไร้อิสระเมื่ออยู่กับครอบครัว เขาก็จะติดเพื่อนและกลุ่ม การติดเพื่อนจึงมักมีลักษณะเป็นการพึ่งพามากกว่าการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือสร้างสรรคกิจกรรมสังคมเท่าที่ควร ถ้าหากได้กลุ่มเพื่อนหรือผู้นำกลุ่มที่ไม่ดีนักอาจถูกชักจูงไปในทางที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย

3. ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน วัยรุ่นแสวงหาความสนุกสนานเพื่อหลีกเลี่ยงสภาพการณ์ต้องรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่หรือถูกคาดหวังที่จะต้องทำเช่นนั้น วัยรุ่นมักจะเกิดความตึงเครียดเกินไป จึงหันเข้ากลุ่มซึ่งมีโอกาสผ่อนคลายและสนุกสนานมากกว่า

4. ต้องการมีประสบการณ์ในการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ในกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นมีโอกาสที่จะได้เรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันหรือต่างเพศ การเรียนรู้เช่นนี้จะช่วยในการปรับปรุงตัวเองในสังคมได้กว้างขวางและได้ประสบการณ์ที่แก้ไขตนเองให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้น

5. ต้องการความช่วยเหลือเพื่อพัฒนาความสามารถ ความอดทนและความเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ไม่ว่าจะเรื่องการเรียน การงานและเรื่องทั่ว ๆ ไป

6. ต้องการโอกาสที่จะได้พัฒนาทักษะทางสังคม โดยเน้นในความสามารถและเทคนิคการสนทนา การแสดงมารยาทที่ดึงดูดในการเข้ากลุ่มและความสามารถในการเชิงยืดหยุ่น ประนีประนอม

7. ต้องการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นต้องการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศโดยธรรมชาติ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ได้รับการตอบสนองในบ้าน ดังนั้น การมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศนั้น ไม่อาจกระทำได้โดยตรง แต่จะอาศัยการผ่านกลุ่มต่าง ๆ เป็นสื่อกลาง โดยเริ่มพัฒนาการจากการเป็นเพื่อนธรรมดา สู่ความเป็นคนรักโดยลำดับ ในขั้นแรกที่วัยรุ่นเริ่มปรารถนาที่จะมีเพื่อนต่างเพศ จะมีความรู้สึกตื่นเต้นกังวลใจ ซึ่งบางครั้งต้องการเพื่อนเพื่อรับรู้ ปลอดภัยตามสมควรและอาจต้องการคนปรึกษาหรือเพื่อให้สมปรารถนาของตนในที่สุด

จากข้อมูลดังกล่าว พบว่า สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นต้องการเข้ากลุ่มเพื่อนก็คือ วัยรุ่นต้องการความเชื่อมั่นหรือความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน ต้องการความอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่อยู่ภายใต้การครอบงำของครอบครัว ต้องการสนุกสนานและผ่อนคลาย ต้องการมีประสบการณ์ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ต้องการความช่วยเหลือเพื่อการพัฒนาในด้านต่าง ๆ

- อุไร สุมาธิธรรม<sup>(32)</sup> กล่าวว่า การรวมกลุ่มของเด็กวัยรุ่นอาจจะมีรูปแบบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การรวมกลุ่มแบบเพื่อนคู่หู (Chum) มักจะเป็นการรวมกลุ่มของเพื่อนที่รักใคร่กันมากที่สุด ซึ่งอาจจะมีเพียง 1-2 คน เท่านั้น โดยจะเป็นเพื่อนที่มีความไว้วางใจกันมากที่สุด สามารถที่จะบอกความลับกันได้ทุกอย่าง เข้าอกเข้าใจกันได้ดี สามารถตักเตือนหรือห้ามปรามเมื่อเพื่อนทำผิด และรู้จักให้อภัยต่อกัน มีความผูกพันทางอารมณ์ต่อกันมาก เด็กมักจะมีควมสนใจทั่ว ๆ ไปเหมือนกัน มักจะไปไหนมาไหนหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ประจำวันด้วยกัน

2. การรวมกลุ่มในลักษณะกลุ่มมิตรสหาย (Cliques) เป็นการรวมกลุ่มขนาดเล็กที่เป็นกลุ่มเพื่อนสนิทที่ค่อนข้างมีความผูกพันต่อกัน มีความชอบหรือไม่ชอบคล้าย ๆ กัน แต่ละคนมีอิทธิพลต่อกันและกัน กลุ่มมิตรสหายมักจะมีการพบปะกันอยู่เป็นประจำ และทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน เช่น ไปท่องเที่ยวด้วยกัน กลุ่มมิตรสหายหนึ่ง ๆ อาจมีสมาชิกที่เป็นได้ทั้งหญิงและชาย

3. การรวมกลุ่มในระดับหมู่คณะ (Crowds) เป็นกลุ่มเพื่อนขนาดใหญ่ ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มมิตรสหายหลายกลุ่มมารวมกัน ส่วนใหญ่จะเป็นการรวบรวมผู้ที่มีความสนใจร่วมกัน ลักษณะของการรวมกลุ่มมักจะมีระบบมีแบบแผน มีการกลั่นกรองผู้ที่จะมาเข้าร่วมกลุ่มว่ามีคุณสมบัติเหมาะสมหรือไม่ มีหัวหน้าและคณะกรรมการดำเนินการหรือจัดการ มี



คณะกรรมการฝ่ายต่าง ๆ เพื่อดำเนินงานหรือจัดกิจกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ การพบปะกันของกลุ่มในลักษณะนี้จะมีการกำหนดนัดหมายที่แน่นอน กิจกรรมที่ทำส่วนใหญ่มักจะมุ่งสู่สังคมมากกว่าส่วนบุคคล

4. การรวมกลุ่มในลักษณะแก๊ง (Gang) เป็นการรวมกลุ่มที่ผู้ร่วมกลุ่มมีแนวคิดหรือเจตคติต่อบางเรื่องอย่างเดียวกัน ส่วนใหญ่สมาชิกของกลุ่มมักจะเป็นเพศเดียวกัน แต่อาจจะต่างฐานะหรืออายุได้ โดยส่วนใหญ่การรวมกลุ่มในลักษณะแก๊งของเด็กวัยรุ่นมักจะถูกมองในทางลบเพราะมักจะรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมที่เป็นการก่อกวนความสงบสุขของผู้อื่นหรือก่อกวนสังคม

#### 4.2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน - ครู

สังคมในโรงเรียนเป็นสังคมภายนอกบ้านที่เป็นโอกาสให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ ซึ่งครูจะเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมพัฒนาการทางสังคมที่ดี และเนื่องจากส่วนใหญ่วัยรุ่นจะใช้เวลาอยู่กับการเรียนที่โรงเรียน โรงเรียนจึงเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาการของบุคคล

- Davidson และ Lang<sup>(68)</sup> กล่าวว่า ครูมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการปรับตัวของเด็กให้ดีขึ้น ซึ่งบทบาทของครูที่ควรแสดงเพื่อเป็นแนวทางช่วยเสริมสร้างพัฒนาการปรับตัวของเด็กให้ดีขึ้น ได้แก่ ครูช่วยสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความสุขให้แก่ นักเรียน ซึ่งอาจจะเป็นการให้ความเป็นกันเอง การให้ความรัก การยอมรับ การยกย่องตลอดจนช่วยให้เด็กได้รับประสบความสำเร็จในห้องเรียนและในโรงเรียน ซึ่งจะทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าคุณมีความมั่นคงและปลอดภัย เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง นอกจากนี้ยังช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย ครูที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

ก. ครูควรให้คำปรึกษาแก่เด็กที่มีปัญหา เพื่อช่วยให้รู้จักตนเองและสามารถนำตนเองไปในทางที่ถูกต้อง ในกรณีที่ครูไม่สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้นั้น ควรส่งต่อเด็กไปพบผู้เชี่ยวชาญ อาจจะเป็นจิตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในทางจิตวิทยา

ข. ครูต้องเข้าใจและศึกษาค้นคว้าลักษณะของเด็กตามสภาพความเป็นจริงว่าเด็กแต่ละคนมีสุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจอย่างไร เพื่อให้สามารถช่วยชี้ทางแก้ไขปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นอย่างมากมาย

ค. ครูต้องไม่ใช่อารมณ์ปกครองตามใจชอบ

ง. ครูต้องให้ความยุติธรรมแก่เด็กและเป็นแบบอย่างที่ดีของเด็กตลอดเวลา พร้อมทั้งยินดีที่จะช่วยเหลือทุกคน

จ. ครูควรส่งเสริมการปรับตัวของเด็ก อาจจะเป็นทางกายหรือทางจิตใจก็ได้ เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่สมควร การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ - พรพิมล เจียมนาครินทร์<sup>(33)</sup> กล่าวว่า ครู คือ ผู้ที่มีหน้าที่อบรมสั่งสอน ชัดเจนลุ่มลึกและบุคลิกภาพของเด็กในสภาพแวดล้อมของห้องเรียน ครูที่สอนวัยรุ่นนั้นต้องมีความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาวัยรุ่น ครูที่มีลักษณะของครูที่ดีเป็นครูที่มีอารมณ์ขัน เพราะอารมณ์ขันเป็นช่องระบายความเครียดและความกดดันจากปัญหาต่าง ๆ ได้ อารมณ์ขันในความคิดของเด็กคือ ไม่ตรีจิต มิตรภาพ ความรัก ความจริงใจ ความปรารถนาดีจากผู้ใหญ่ อารมณ์ขันเป็นคุณสมบัติอันประเมินค่าไม่ได้ ซึ่งอารมณ์ขันเป็นการแสดงความเสมอภาคกันในความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและครู ส่วนลักษณะของครูที่ไม่ดีและเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือเกิดปัญหาในการปรับตัว ได้แก่ ครูที่ไม่มีการเตรียมตัวในการสอนสอนไม่ดี ครูที่ไม่ยุติธรรม เด็กวัยรุ่นจะแสดงความไม่พอใจออกมามากเมื่อพบว่าครูลำเอียงเลือกที่รักมักที่ชัง เนื่องจากทำให้ตัวเองรู้สึกว่าคุณไม่ได้ยอมรับจากครู ครูที่เจ้าอารมณ์ มักใช้อารมณ์กับเด็ก ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ หงุดหงิดง่าย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้เด็กแสดงกิริยาก้าวร้าวและพยายามขัดขืนคำสั่งของผู้ใหญ่ ครูที่ไม่เข้าใจในธรรมชาติของวัยรุ่น ไม่ยอมรับเด็กและครูที่คิดว่าตนเองสำคัญที่สุด เด็กจะต้องเชื่อฟังตนโดยไม่แสดงความคิดเห็นใด ๆ มักนิยมใช้การตำหนิและการลงโทษกับเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ตรงกับความต้องการของครู

บทบาทของครูในการส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น มีดังนี้

1. ครูมีหน้าที่ในการปลูกฝังทักษะที่ดีทางสังคมด้วยการส่งเสริมการทำกิจกรรมกลุ่มภายใต้การดูแลที่ใกล้ชิดของครู
2. ครูต้องให้ความช่วยเหลือ แนะนำ สังเกตพฤติกรรมทั้งของผู้นำ ผู้ถามและผู้ที่ถูกถามออกจากกลุ่ม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หลักคือ เพื่อฝึกความสัมพันธ์ การทำงาน การอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น
3. การวางตัวของครูจะเป็นหลักให้นักเรียนเกิดเจตนาที่ดีต่อบุคคลอื่น โดยครูจะต้องแสดงความมีหัวใจต่อเด็กและบุคคลอื่น มีความเป็นธรรมให้เด็กเห็น
4. ครูต้องเป็นผู้สร้างความเข้าใจดีในการแก้ปัญหาในเรื่องความขัดแย้งด้านความเชื่อ ค่านิยมที่ต่างกันของบุคคล โดยให้มองว่าเป็นเรื่องที่ไม่ต้องยึดถือจริงจังแต่ควรเป็นผู้ที่มีใจกว้างและเคารพสิทธิของบุคคล



5. ครูต้องเข้าใจในกลุ่มวัยรุ่นและยอมรับพฤติกรรมกลุ่มเท่าที่ทำได้ เนื่องจากวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเป็นแบบของตัวเองและไม่ต้องการทำตามผู้ใหญ่ทุกอย่าง การควบคุมบังคับหรือการเข้าไปเกี่ยวข้องมากเกินไป จะเป็นการสร้างปัญหา ครูจึงควรวางเฉยบ้างและสังเกตพฤติกรรมอยู่ห่าง ๆ ประสบการณ์จะเป็นสิ่งที่สอนให้วัยรุ่นคิดมากขึ้น

- ธัชวรรณ พิมพ์งาม<sup>(69)</sup> ศึกษาวิจัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัว โรงเรียนวินิตศึกษาในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดลพบุรี สุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 4 คน พบว่า สาเหตุการปรับตัวมาจากความไม่สบายใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล คับข้องใจ ความเครียด ซึ่งเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานได้และสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมที่บ้าน ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู ส่วนสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน ได้แก่ การมีทัศนคติทางลบต่อครูและเพื่อน

#### 4.3 ปัจจัยด้านครอบครัว

##### 4.3.1 ลักษณะครอบครัว

- ทวีร์สมิ ธนาคม<sup>(70)</sup> จำแนกครอบครัวเป็น 2 ลักษณะ คือครอบครัวเฉพาะ (Nuclear หรือ Immediate Family) ว่าประกอบด้วยสามีภรรยาและบุตร จะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดมีอิสระเสรีในการดำเนินชีวิต มีความยืดหยุ่นทำในเรื่องการเป็นประชาธิปไตยและเป็นตัวของตัวเอง ส่วนครอบครัวส่งเสริมหรือครอบครัวขยาย (Extended หรือ Joint Family) นอกเหนือจากสามีภรรยาและบุตรแล้ว ยังมีญาติพี่น้องอยู่บ้านเดียวกัน บุคลิกภายนอกของคนในครอบครัวใหญ่จะเป็นอีกแบบหนึ่ง มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทกันตลอดเวลา สมาชิกอยู่กันอย่างแออัด ทำให้สร้างความกดดันให้กันและกันตลอดเวลา บิดามารดาต้องควบคุมอย่างกวดขัน แต่แต่ละคนมีความอดทนต่อกันน้อย วัยรุ่นจะประสบปัญหาการเรียน บุตรคนเดียวประสบปัญหาด้านจิตใจ เช่น สัมพันธภาพกับเพื่อนและสมาชิกในครอบครัว โดยครอบครัวเล็กจะดีกว่าครอบครัวใหญ่เพราะบิดามารดามีเวลาอบรมเลี้ยงดูบุตรมากกว่า

##### 4.3.2 สภาพครอบครัว

- พรพิมล เจียมนครินทร์<sup>(33)</sup> กล่าวว่า ครอบครัวที่ขาดบิดาหรือมารดา เป็นครอบครัวที่อาจเกิดจากบิดามารดาหย่าร้างกันหรือตายจากกัน ซึ่งในปัจจุบันมีเพิ่มมากขึ้น เช่น ในสหรัฐอเมริกา มีอัตราการหย่าร้างร้อยละ 50 สำหรับประเทศไทยพบว่า เด็กในหนึ่งชั้นเรียนร้อยละ 25 ที่อยู่กับบิดามารดาเพียงคนเดียว ส่วนมากจะเป็นมารดา ซึ่งพบว่าหญิงไทยหย่าเพราะความอดทนน้อยลง การทำงานนอกบ้าน จึงสามารถดูแลตัวเองได้และสังคมเปลี่ยนไป

ทำให้มีครอบครัวเดียวเพิ่มขึ้นเกิดการแตกหักกันง่าย ซึ่งผลจากการหย่าร้าง จะส่งผลกระทบต่อทัศนคติและการมองดูโลกและชีวิตเด็กมาก ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อบุคลิกภาพ โดยพบว่าเด็กที่บิดามารดาหย่าร้างจะมีปัญหาต่าง ๆ มากกว่า เด็กที่บิดาและมารดาอยู่ด้วยกันอย่างปกติสุข<sup>(68)</sup> เด็กที่เติบโตมาจากครอบครัวที่ขาดความสมบูรณ์ เช่น บิดาหรือมารดาตาย บิดามารดาแยกกันอยู่ ทำให้เด็กสูญเสียบิดาหรือมารดา จะทำให้เด็กขาดความอบอุ่นเท่าที่ควร จะเป็นคนที่มีปมด้อยและเมื่อเด็กโตขึ้นก็จะประสบปัญหาการปรับตัวและปัญหาการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น นอกจากนี้การมีสภาพทางบ้านที่ไม่สมบูรณ์ เช่น บิดามารดาหย่าร้างกัน บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม บิดามารดาทะเลาะกัน จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือเด็กมีความรู้สึกที่ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับความรักจากบิดา มารดา จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อารมณ์ไม่มั่นคง มีปัญหาทางบุคลิกภาพและปรับตัวในสังคมไม่ได้<sup>(62)</sup>

- สมศรี บุญอรุณรักษา<sup>(62)</sup> ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนเครือคาทอลิก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาของโรงเรียนเครือคาทอลิก จำนวน 1,808 คน พบว่า ภูมิหลังครอบครัวแตกต่างกัน การปรับตัวแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันจะปรับตัวดีกว่านักเรียนที่บิดามารดาแยกกันอยู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักเรียนที่บิดามารดาเสียชีวิต จะมีการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่บิดามารดาแยกกันอยู่

#### 4.3.3 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ความสัมพันธ์ในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ตามบทบาทที่คนเรามีต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ลักษณะของความสัมพันธ์ที่ดี ประกอบไปด้วยความปรองดองรักใคร่กลมเกลียวในครอบครัว แต่ถ้าเป็นความขัดแย้งหรือความรู้สึกเป็นอริต่อกันถือว่าเป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่ไม่ดีภายในครอบครัว<sup>(71)</sup> ซึ่งความสัมพันธ์จะดีมาน้อยเพียงใด ควรต้องคำนึงถึงบทบาทหน้าที่และการปรับตัวเข้าหากันของสมาชิกในครอบครัวเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญยิ่ง จากความหมายขององค์ประกอบและปัจจัยที่ดีของความสัมพันธ์ในครอบครัว สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครัวเรือนเดียวกัน โดยมีองค์ประกอบดังนี้<sup>(72)</sup>

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวร่วมกัน
2. มีการสื่อสารแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
3. มีการยอมรับซึ่งกันและกัน



4. ไม่มีความขัดแย้งบาดหมางกัน
5. มีการช่วยเหลือ ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน
6. มีความผูกพันรักใคร่ทางความรู้สึกและอารมณ์ที่ดีต่อกัน

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ถือได้ว่าเป็นอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีบทบาทหน้าที่ในการดูแล้วยุ่ตั้งแต่การให้กำเนิด การอบรมเลี้ยงดู ครอบครัวจะทำหน้าที่ถ่ายทอดค่านิยม บรรทัดฐาน ทศนคติ ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมสืบต่อมายังคนรุ่นหลัง ครอบครัวจึงมีอิทธิพลมากต่อการกำหนดแบบพฤติกรรม บุคลิกภาพและการเรียนรู้ระเบียบของสังคม ดังนั้นพ่อ-แม่และผู้ปกครองในครอบครัวจึงเป็นผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุด ในด้านการสั่งสอนอบรมและเป็นแบบอย่างในด้านต่าง ๆ

#### 4.3.4 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

- ประเวศ วะสี<sup>(73)</sup> กล่าวว่าสถาบันครอบครัวที่มีบรรยากาศของความเป็นมิตรหวังดีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันจะเป็นครอบครัวที่แข็งแกร่งและอบอุ่น แต่ในทางกลับกัน หากครอบครัวอ่อนแอ สมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ขาดที่ปรึกษา ขาดผู้ให้ความช่วยเหลือ ทำให้เกิดการเผชิญปัญหาการปรับตัวไม่ดี แสดงว่า ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่ทำหน้าที่ดูแลสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะสมาชิกที่อยู่ในภาวะที่ต้องพึ่งพา เช่น เด็ก วัยรุ่นและผู้สูงอายุ จึงอาจกล่าวได้ว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวจะช่วยให้บรรยากาศภายในบ้านดี วัยรุ่นจะมีความรู้สึกที่ดีและสามารถปรับตัวได้ดีกับสังคมภายนอกได้

- กุลวรรณ วิทยาวงศรุจิ<sup>(60)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจำนวน 499 คน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### 4.3.5 อายุบิดา - มารดา

Broom BL.<sup>(74)</sup> ศึกษาอายุของบิดามารดาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลบุตร กล่าวว่า บิดามารดาที่มีอายุแตกต่างกันย่อมมีลักษณะทางบุคลิกภาพและวุฒิภาวะทางอารมณ์ตลอดจนประสบการณ์การเรียนรู้ทางสังคมแตกต่างกัน บิดามารดาในวัยกลางคนจะเป็นคนที่มีความมั่นคงในชีวิตมากกว่าบิดามารดาที่อายุน้อยกว่า เนื่องจากบิดามารดาในวัยกลางคนเป็นวัย

ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นสูง และเมื่อบิดามารดามีอายุมากขึ้นจะมีการพัฒนาทักษะของการดูแลบุตรเพิ่มขึ้น

- พงษ์สุดา รัตนมาศมงคล<sup>(75)</sup> ศึกษาทัศนคติต่อบทบาทการเป็นบิดาและความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านการปรับตัวของวัยรุ่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดาและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 383 คู่ พบว่า อายุของบิดาที่แตกต่างกัน ส่งผลให้บุคลิกภาพของบุตรวัยรุ่นแตกต่างกัน

#### 4.3.6 การศึกษาบิดา - มารดา

- อัจฉรา สุขารมย์และอรพินท์ ชูชม<sup>(76)</sup> ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญประจำปีการศึกษา 2532 จำนวน 2,534 คน พบว่า ระดับการศึกษาของบิดามารดาแตกต่างกัน นักเรียนจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

- วัจฉิ ไทรงาน<sup>(77)</sup> กล่าวว่าระดับการศึกษาของบิดามารดามีอิทธิพลต่อการดูแลบุตร เนื่องจากระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อความเชื่อ ความรู้ ความเข้าใจในการดูแลบุตร ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวต่อบทบาทบิดามารดาและบุตรด้วย บิดามารดาที่มีการศึกษานานกลางคือ ในระดับมัธยมศึกษาจะดูแลบุตรแบบบังคับให้รับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง ส่วนบิดามารดาที่มีการศึกษาสูงคือ ในระดับอุดมศึกษาขึ้นไป มักจะใช้เวลาอยู่กับบุตรและร่วมกิจกรรมกับบุตร

- ประภาเพ็ญ สุวรรณและคณะ<sup>(78)</sup> ศึกษาเรื่องสภาวะสุขภาพจิตคุณภาพชีวิตและทักษะการปรับตัวของเยาวชนไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีที่ 6 และนักศึกษามหาวิทยาลัยปีที่ 1 จำนวน 3,143 คน อายุระหว่าง 14-21 ปี พบว่า นักเรียนภาคกลางและกรุงเทพมหานครมีปัญหาทางสุขภาพจิต คุณภาพชีวิตและทักษะการปรับตัวมากกว่าภาคอื่นและมารดาที่มีระดับการศึกษาต่ำคือ ไม่จบชั้นประถมศึกษา มีส่วนทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตไม่ดี มีทักษะในการแก้ปัญหาของนักเรียนส่วนใหญ่จะใช้อารมณ์มากกว่าการค้นหาสาเหตุแล้วแก้ปัญหา

#### 4.3.7 อาชีพบิดา - มารดา

- จรรยา สุวรรณทัต<sup>(79)</sup> กล่าวว่า ค่านิยมและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูบุตรที่บ้านมีแนวโน้มที่จะสะท้อนค่านิยม หรือคุณค่าจากงานที่บิดามารดาทำ บิดามารดาที่ทำงานเป็นอิสระ



ซึ่งจะต้องตัดสินใจในด้วยตนเอง มักจะกระตุ้นให้เด็กมีความเป็นตัวของตัวเองและสามารถควบคุมตนเองได้ดีกว่าบิดามารดาที่ทำงานในระดับใช้แรงงาน

-อรพรรณ พนาพิทักษ์กุล<sup>(80)</sup> ศึกษาองค์ประกอบทางสภาพส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับความเป็นตัวของตัวเอง การปรับตัวทางสังคมสุขภาพจิตและสุขภาพกายของเด็กวัยรุ่นในชุมชนแออัด กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นที่เรียนในชุมชนแออัด เขตคลองเตยสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 625 คน พบว่า บิดามารดาของวัยรุ่นที่มีอาชีพแตกต่างกัน การปรับตัวจะไม่แตกต่างกัน ทั้งในที่ประกอบอาชีพ รับราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน รับจ้าง ค้าขายและเกษตรกร

#### 4.3.7 ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

การอบรม (Discipline) หมายถึง การแนะนำ สั่งสอน ฝึกฝนที่มุ่งให้เด็กประพฤติดี มีระเบียบวินัย รู้จักควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ<sup>(81)</sup>

การเลี้ยงดู (Rearing) หมายถึง การดูแล เพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กทั้งกายใจ โดยมุ่งให้เด็กมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงทุกระบบ ไม่มีโรค ไม่มีความพิการ อารมณ์แจ่มใส อุปนิสัยดี ใจคอหนักแน่น สติปัญญาเฉลียวฉลาด และมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น<sup>(81)</sup>

การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งทางวาจาและการกระทำ ทำให้เด็กรับรู้ทั้งความรู้สึกและการกระทำดังกล่าวของพ่อแม่<sup>(82)</sup> ซึ่งการให้การอบรมเลี้ยงดูนั้นเด็กจะต้องสามารถเติบโตในกระบวนการของสังคมได้และตอบสนองความต้องการพื้นฐานและบริการสำหรับเด็กได้ โดยให้ความหมายของคำว่า “เด็ก” ในที่นี้ หมายถึง ผู้ที่มีอายุต่ำกว่าสิบแปดปีตามความหมายในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก พ.ศ. 2532 ของสหประชาชาติ<sup>(83)</sup> ได้กำหนดความต้องการพื้นฐานและทิศทางในการพัฒนาเด็กเป็นตัวกำหนดทิศทางการพัฒนาเด็ก ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการด้านโภชนาการและสุขภาพอนามัย
2. ความต้องการด้านความแข็งแรงของร่างกาย การพักผ่อนและนันทนาการ
3. ความต้องการเกี่ยวกับพัฒนาการด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม
4. ความต้องการด้านการศึกษา
5. ความต้องการด้านวัฒนธรรมและทั้งจริยธรรม
6. ความต้องการในการเตรียมเข้าสู่อาชีพ
- 7) ความต้องการด้านสิทธิหน้าที่พื้นฐาน

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่นิยมใช้ในการศึกษาพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ในวัยเด็กจนถึงวัยรุ่นใหญ่ได้จากการศึกษารวบรวมข้อมูล จากการประพจน์ปฏิบัติของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กด้วยการสังเกตการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับบุตรวัยก่อนเรียนทั้งที่บ้านและในห้องทดลอง แล้ววิเคราะห์องค์ประกอบของพฤติกรรมของพ่อแม่ ออกเป็น 2 มิติ กว้าง ๆ คือ

1. มิติข้อเรียกร้องของพ่อแม่ (demandingness) โดยพิจารณาระดับข้อเรียกร้องที่พ่อแม่ต้องการให้เด็กทำตามมาตรฐานที่วางไว้ แสดงให้เห็นถึงระดับการควบคุมพฤติกรรมเด็กของพ่อแม่ โดยยึดตัวพ่อแม่เป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นการอบรมเลี้ยงดูในมิติเข้มงวดกวดขันหรือควบคุมเอง รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูบางแบบ พ่อแม่วางมาตรฐานและควบคุมให้เด็กทำตามในระดับสูง ในขณะที่บางรูปแบบพ่อแม่เรียกร้องให้เด็กทำตามเล็กน้อยและไม่พยายามที่จะใช้อิทธิพลในการควบคุมพฤติกรรมของเด็กเลย

2. มิติการตอบสนองของพ่อแม่ (responsiveness) โดยพิจารณาระดับการตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก โดยยึดตัวเด็กเป็นจุดศูนย์กลาง ซึ่งเป็นการอบรมเลี้ยงดูในมิติรักหรืออบอุ่นนั่นเอง การอบรมเลี้ยงดูบางแบบพ่อแม่มีการยอมรับ และตอบสนองความต้องการของเด็ก ไม่มีการประเมินพฤติกรรมเด็กทั้งทางคำพูดและการกระทำ ในขณะที่การอบรมเลี้ยงดูบางแบบพ่อแม่ปฏิเสธและไม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก<sup>(84)</sup>

จากการพิจารณาพฤติกรรมในการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ทั้ง 2 มิติ Baumrind<sup>(84)</sup> (1971) จึงได้แบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 3 รูปแบบคือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม (authoritarian) คือการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ใช้อำนาจควบคุม ออกคำสั่งให้เด็กทำตามที่พ่อแม่ต้องการ โดยไม่เปิดโอกาสให้เด็กเป็นตัวของตัวเองไม่สนใจอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก ไม่ยอมรับความคิดเห็นของเด็ก ห้างเหินและอบอุ่นน้อย

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ (authoritative) คือ การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่สนับสนุนให้ลูกมีพัฒนาการตามวุฒิภาวะ โดยกำหนดขอบเขตของพฤติกรรม พร้อมทั้งมุ่งหวังให้เด็กเชื่อฟัง แต่ขณะเดียวกันก็ยังให้เด็กได้เป็นตัวของตัวเอง โดยพ่อแม่แสดงการยอมรับความคิดเห็นของเด็ก สนใจอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก ให้ความอบอุ่นและอธิบายเหตุผล ซึ่งเป็นการอบรมเลี้ยงดูที่สมดุลกันระหว่างการควบคุม และการปล่อยให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ (permissive) คือการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ยึดตัวเด็กเป็นศูนย์กลาง สนับสนุนและยอมรับเด็ก ปล่อยให้เด็กทำตามความต้องการของตัวเองโดย



ไม่มีขอบเขต โดยไม่เรียกร้องให้เด็กทำตามที่พ่อแม่ต้องการ ไม่มีการประเมินเด็ก ตอบสนองต่อความต้องการของเด็กในระดับสูง ให้ความรักโดยไม่มีการควบคุมพฤติกรรมเด็ก

Eleanor Maccoby และ John Martin<sup>(85)</sup> ศึกษาวิธีการจำแนกรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามแนวของ Baumrind และวิเคราะห์แยกมิติการอบรมเลี้ยงดูแต่ละแบบ โดยยึดมิติการตอบสนองต่อความต้องการของลูกและมิติควบคุมเป็นหลัก มีทัศนคติว่าการอบรมเลี้ยงดู เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก นั่นคือมีการตอบสนองและมีการรับรู้ระหว่างพ่อแม่กับลูก เด็กจะมีการรับรู้เพิ่มขึ้นพร้อม ๆ กับพัฒนาการทางพุทธิปัญญา ในวัยทารกปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกนั้น เด็กจะรับรู้ในมิติของการตอบสนองต่อความต้องการ โดยรู้ว่าพ่อแม่จะตอบสนองต่อความต้องการของตน ซึ่งถือเป็นการให้ความรักความอบอุ่นก่อให้เกิดความไว้วางใจ แต่เมื่อเด็กเติบโตขึ้นนอกจากพ่อแม่จะตอบสนองต่อความต้องการแล้ว พ่อแม่มักมีข้อเรียกร้องหรือเข้มงวดกวดขันให้ทำตาม ซึ่งเด็กจะรับรู้ในมิติควบคุม โดยจะรู้ว่าพ่อแม่ควบคุมในระดับสูงหรือต่ำ ฉะนั้นผลจากการอบรมเลี้ยงดู จึงขึ้นอยู่กับกรรับรู้และแปลเจตนาพ่อแม่ของเด็ก ดังนั้นเมื่อพิจารณาร่วมกันทั้ง 2 มิติ ตามแนวคิดของ Baumrind แล้ว Maccoby และ Martin จึงสรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่เข้มงวดกวดขัน เรียกร้องและควบคุมให้เด็กทำตามในระดับสูงเหมือนกัน แต่ผลตามการรับรู้ของเด็กแตกต่างกัน เนื่องจากเด็กรับรู้ร่วมกับมิติรักถึงการยอมรับและตอบสนองต่อความต้องการที่พ่อแม่ปฏิบัติ วิถีวิเคราะห์องค์ประกอบในมิติการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 2 มิติ จึงทำให้แบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูได้ 4 แบบ โดยมีแบบที่ 4 เพิ่มเข้ามาจากแบบที่ Baumrind เคยจัดไว้คือพ่อแม่ที่ไม่เรียกร้องและไม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก โดยพ่อแม่อาจคิดว่าจะทำให้เด็กเป็นตัวของตัวเองสูงแต่เด็กรู้ว่าพ่อแม่อบรมเลี้ยงดูแบบเฉยเมย ไม่แยแส ไม่สนใจ (indifferent or negligent or uninvolved) ดังตารางการแบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 4 แบบ

**ตารางที่ 1** รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู 4 แบบ จำแนกตามมิติ 2 มิติ

	การยอมรับ, การตอบสนอง เด็กเป็นศูนย์กลาง	การปฏิเสธ, การไม่ตอบสนอง พ่อแม่เป็นศูนย์กลาง
การเรียกร้อง, การควบคุม	พ่อแม่แบบดูแลเอาใจใส่	พ่อแม่แบบใช้อำนาจควบคุม
การไม่เรียกร้อง, การไม่ควบคุม	พ่อแม่แบบรักตามใจ	พ่อแม่แบบปล่อยปละละเลย

(Maccoby & Martin, 1983)<sup>(85)</sup>

จากหลักในการจัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของ Maccoby และ Martin เป็นการอธิบายรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมกับเด็ก ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่น โดยเฉพาะการอบรมเลี้ยงดูในวัยรุ่นที่จัดวิธีการประพฤติปฏิบัติของพ่อแม่ว่าเป็นรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบใด ตามการรับรู้ของวัยรุ่นเอง โดยมีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูดังต่อไปนี้ คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม (authoritarian parenting style) หมายถึง พ่อแม่ที่พยายามควบคุมพฤติกรรมของเด็กให้เป็นไปตามมาตรฐานที่พ่อแม่ต้องการอย่างสมบูรณ์แบบ โดยพยายามปลูกฝังให้เด็กทำตาม ด้วยคาดหวังว่าเด็กจะต้องกลายเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับและมีคุณค่า แต่ไม่มีกาปรึกษาหารือกับเด็ก ยอมรับเด็กน้อย ไม่ไว้วางใจ ไม่ตอบสนองความต้องการของเด็ก และแสดงความไม่พอใจถ้าเด็กขัดขืนไม่ทำตาม เด็กจึงต้องทำตามพ่อแม่ทุกอย่างโดยไม่มีข้อโต้แย้ง

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ (authoritative parenting style) หมายถึง พ่อแม่ที่ยังคงมีการควบคุมความประพฤติของเด็ก แต่ขณะเดียวกันก็พยายามอธิบายเหตุผลประกอบการกระทำด้วยการอธิบายกฎเกณฑ์ที่เด็กจะต้องประพฤติและมีการยอมรับเด็กในระดับสูง ตอบสนองความต้องการของเด็ก เด็กได้เป็นตัวของตัวเองตามสมควร พ่อแม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าจะไม่ถูกควบคุมและไม่เป็นอิสระมากเกินไป

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ (permissive parenting style) หมายถึง พ่อแม่ที่ไม่มีความต้องการที่จะควบคุมพฤติกรรมเด็กและเห็นว่าตัวพ่อแม่เองไม่มีสิทธิที่จะไปควบคุมเด็ก ให้การยอมรับและตอบสนองความต้องการของเด็กสูง ไม่มีการประเมินเด็ก ไม่สร้างกฎเกณฑ์ในบ้านที่เด็กต้องทำตาม ไม่มีการเรียกร้องหรือการสั่งให้เด็กทำตามพ่อแม่ ปล่อยให้ไปทำตามความต้องการของเด็กทุกอย่างโดยไม่จำกัดขอบเขต

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย (indifferent and uninvolved parenting style) หมายถึง พ่อแม่ที่ห่างเหินกับลูก ขาดการสื่อสารซึ่งกันและกันระหว่างพ่อแม่กับลูก พ่อแม่สนใจความประพฤติของลูกน้อย และไม่ตระหนักถึงความต้องการของเด็ก ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางโดยสนใจความสบายและความสะดวกของตนเป็นเบื้องต้นไม่แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือไม่ถูกต้องของเด็กเพราะรู้สึกว่าเป็นการยุ่งยากและเสียเวลา นั่นคือไม่ตอบสนองความต้องการของเด็ก ขณะเดียวกันก็ไม่สนใจควบคุมเรียกร้องให้เด็กประพฤติปฏิบัติสิ่งใด ๆ <sup>(85)</sup>



### อิทธิพลของรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่อพัฒนาการของวัยรุ่น

การอบรมเลี้ยงดูแต่ละแบบส่งผลต่อพัฒนาการของวัยรุ่นด้านต่าง ๆ และเมื่อเปรียบเทียบผลของพัฒนาการในเรื่องเดียวกันแล้วนั้น พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีพัฒนาการแตกต่างกัน ดังเห็นได้จากผลการวิจัยซึ่งแยกอธิบายตามการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 4 แบบ ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม ทำให้เด็กวัยรุ่น มีลักษณะพึ่งพิงสูง ขาดความมั่นใจในตนเองและไม่มีความสุข เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุมนั้น จะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับพฤติกรรม อันเนื่องจากปัญหาสุขภาพจิตไม่ดี จะประสบผลสำเร็จในการเรียนน้อยกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ แต่ผลการเรียนดีกว่า และมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ พฤติกรรมในวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่มีความสัมพันธ์กับหลายองค์ประกอบ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเองสูง มีวุฒิภาวะทางสังคมและจริยธรรม ประสบความสำเร็จในการเรียน และมีผลการเรียนในระดับมัธยมปลายและระดับอุดมศึกษาสูงกว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบอื่น นอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ จะมีบุคลิกภาพที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าสังคมได้ดี มีความสามารถในการปรับตัวสูงสุด ควบคุมตัวเองได้ดี มีลักษณะเป็นมิตรและมีสุขภาพจิตดี

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจมีการควบคุมตัวเองได้ต่ำ ประสบผลสำเร็จในการเรียนน้อย ผลการเรียนต่ำกว่าการอบรมเลี้ยงดู 2 แบบแรก มีการใช้สารเสพติดทั้งแอลกอฮอล์และยาเสพติดสูง มีความก้าวร้าวสูงและมักมีปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย จะมีพฤติกรรมทางลบทั้งต่อตนเองและการปฏิสัมพันธ์ในสังคม เนื่องจากพ่อแม่เห็นห่างจากเด็ก ไม่มีการสื่อสารถึงกัน ทำให้เด็กสนใจการเรียนน้อย เมื่อการใช้ชีวิตในสังคมโรงเรียน ขาดความอดทนต่อปัญหา สับสนและควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ขาดจุดมุ่งหมายในชีวิต และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนสูงกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดู 3 แบบแรก<sup>(84,85)</sup>